به بەکارهێنانی لێهاتووییەکانی NLP

هونەری سەعیکردن و

خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە



عبدالرحمن الصباغ



238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

📚 PDF کتێبی 📚 پەڕەی فەرمی

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_













هونەری سەعی کردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە

بەکارهێنانی لێهاتووییەکانی پرۆگرامسازیی زمانەوانی دەماری NLP

عبدالرحمن الصباغ





ناوی کتێب: هونەری سەعی کردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە

نووسینی: عبدالرحمن الصباغ

وەرگێڕانی: تارق نەجیب

دارشتنەوەی: بەفراو جەمال



لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان

ژمارە (١٧١٢)ی ساڵی٢٠١٣ی پێ دراوە

ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

بنکەی سەرەکی بڵاوکردنەوەی بەرهەمەکانی ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا: سلێمانی / شەقامی پیرەمێرد

770 358 7100 - 0750 106 9589 www.aramediacenter.com | info@aramediacenter.com

Scanned by CamScanner



ئـەم کتێبـە چـەند وشـەیەك نییـە لێرەولەوێ هێنابێتم، بەڵکو ئـەنجامی چەندین ئەزموون و تاقیکردنەوەیە کـە لەسـەر هـەزاران قوتـابی ئەنجامداوە و سوودیان لە جێ بەجێ کردنی ئەم زانیارییـە سـوودبەخش و سەرنجڕاکێشـانە وەرگرتـووە، کـە سـاڵانە ڕاهاتووم لە ئێزگـەکانی ڕادیـۆ و ناوەنـدەکانی ڕۆشـنبیری و پەیمانگە و شوێنە جۆراوجۆرەکاندا پێشکەشیان دەکەم.

من لەم کتیبەدا ڕێژەیەك زانست و زانیاری و ئـەزموونی واقیعـیم خسـتووەتە بـەر دەسـت تـۆی قوتـابی، تـا -بـە پشتیوانی خوا- ئەو نمرە و تێکڕایانە بەدەست بهێنیت کە لەگەڵ ئامانج و خواستەکانتدا گونجاون؛ چونکە گرنگ ئەوە نییە بەرزترین نمرە و تێکڕا بەدەست بهێنیت، بـەڵکو گـرنگ ئەوەیە تێکڕایەك بەدەست بهێنیت کە بتگەیەنێتە ئەو بـەش و پسـپۆڕییەی خـۆت دەتـەوێت و ئـارەزووت لێیـەتی، نـەك ئەوەی کەسانی تر بۆیان داناویت و حەزیان لێیەتی.

نەك هیوادارم..

بەڵکو بەجدی دەمەوێت سەرکەوتوو بیت..



پێشکەشە

بە هەر قوتابییەك کە دەیەوێت سەرکەوتن بۆ خۆی و خێزانەکەی و نەتەوە و ئوممەتەکەی بەدەست بهێنێت.

بە هەر کەسێك کە دەیەوێت لە ناخەوە بەرەو باشتر خۆی بگۆڕێت.

بە هەر کەسێك کە دەیەوێت هەنگاو ڕووەو هەڵکەوتوویی بنێت.

بە هەر کەسێك کە خۆی دەناسێت و دەیەوێت بەرەو لوتکە سەرکەشەکان بەرز ببێتەوە.

بە هەر کەسێك کە لە واتای ژیان تێگەشتووە و پێی خۆشە لە میانەی ڕووە ڕاستەقینەکەی ژیاندا بژی.

بە هەر کەسێك کە عاشقی گەشەپێدانی مرۆیی و شوێنپێ هەڵگرتنی ڕابەرانی برەوپێدان و نوێکارییە.

بە هەر کەسێك کە ڕاستگۆیانە خولیای سەرکەوتنە و، ئەم کتێبەشی بۆیە دەست خستووە تا هاوکاری بێت بۆ گەیشتن بە لوتکەی سەرکەوتن.

پێشەکی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

سوپاس و ستایش بۆ پەروەردگار، درووود و سڵاو لەسەر پێغەمبەری مەزن و ڕابەرمان و، کەسوکارە پاکەکەی و، هەموو هاوەڵە خۆشەویستەکانی.

ئەمە ئەو کاتەیە کە دەربارەی وتراوە: (بزانین شێر ئەبیت یا ڕێوی!)، وەك ئەوەی کەسێك پێت بڵێت:

ئەوەتا کاتی تاقیکردنەوە نزیك بووەتەوە، لەم کاتەدایە کە قوتابی یا ستایش دەکرێت یان سەرزەنشت دەکرێت، بەڵام تەنانەت ئەگەر لە تاقیکردنەوەدا دەریشنەچوویت، ئیتر ژیان کۆتایی پێ دێت؟!

وەرە لەگەڵم و ببینە... ئەگەر دەرنەچوون و شکستی ئەدیسۆن نەبووایە ئێستا ئێمە گڵۆپی کارەباییمان نەدەبوو، ئەگەر دەرنەچوون و شکستی ئەنیشتاین و فارابی و ئەرخەمیدس و کەسانێکی زۆری

تـریش نەبووایـە ئێسـتە ئێمـە ئـەو هـەموو بەرهـەم و داهێنراوانـەمان لەبەردەستدا نەدەبوون.

ئاگاداربە ! ئەم قسەیەی من نەکەیتە بیانوویەك بۆ دەرنەچوون و شکسـت، بـەڵکو مـن تـەنها وەك وەڵامێـك بـۆ ڕسـتە سـەلبی و ڕوخێنەرەکان ئەمەت پێ دەڵێم.

ئەگەر تۆ لە سـەرەتای ساڵەوە وانـەکانت بەباشـی خوێنـدبێت و بابەتـەکانت لەبـەر کردبێـت، ئـەوا بەڕاسـتی کـاتی ئەنجامـدانی تاقیکردنـەوەکان لـە هـەموو سـاڵێکدا کـاتی سـەلماندنی توانـا و لێهاتووییەکانتـە؛ چـونکە هەنـدێك قوتـابی تـەنها لـەکاتی تاقیکردنەوەکاندا سەعی دەکەن و ئەنجامێکی بـاش یـان پەسـەندیش بەدەست دێنن، -لەگەڵ ئەوەدا کـە سـەعی کـردن هـەر لـە سـەرەتای دەوام و ساڵی نوێی خوێندنەوە ئاسایی و باشترە- بـەڵام ئـەم جۆرە قوتابییانـەی تـەنها کـاتی تاقیکردنـەوە سـەعی دەکـەن، شایستەی ئەوەن سەرکەوتنی تەواو بە پلەی بەرز بەدەست بهێنن؛ چونکە تـەنها مـاوەی مانگێـك یـان دوو مـانگ کۆششـیان کـردووە کەچـی نمـرەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە، جا ئەگەر هەر لـە سـەرەتای ساڵەوە کۆششـیان بکردایـە چ نمـرە و ئـەنجامێکیان بەدەسـت دەهێنـا؟ بەدڵنیاییـەوە ئەگـەر لـە سـەرەتاوە سـەعییان بکردایـە، ئـەوا نمـرەی

بەرزیان بەدەست دەهێنا، ئەمەش ڕێگەیەکی ترە بۆ سەلماندنی توانا و لێهاتووییەکانی قوتابی.

لەم کتێبەدا ڕێژەیەک زانست و زانیاری و ئەزموونی واقیعیم خستووەتە بەر دەست تۆی قوتابی، تا -بە پشتیوانی خوا- ئەو نمرە و تێکڕایانە بەدەست بهێنیت کە لەگەڵ ئامانج و خواستەکانتدا گونجاون؛ چونکە گرنگ ئەوە نییە بەرزترین نمرە و تێکڕا بەدەست بهێنیت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە تێکڕایەک بەدەست بهێنیت کە بتگەیەنێتە ئەو بەش و پسپۆڕییەی خۆت دەتەوێت و ئارەزووت لێیەتی، نەک ئەوەی کەسانی تر بۆیان داناویت و حەزیان لێیەتی.





گەڕەلاوژێی تاقیکردنەوەکان و بەڵاکانی هەمووساڵێك



هەر لە سەرەتای ڕاگەیاندنی یەکەم ڕۆژی دەستپێکردنی خوێندنەوە گەڕەلاوژێ و بێ سەرەوبەرەیی تایبەت بە خوێندن سەر هەڵ دەدەن، کە ڕۆژانە لە هەموو ماڵێك و هەموو پۆلێکی قوتابخانەییدا باس باسییەتی، ئەمەش بەتایبەت بۆ قوتابییانی دەرچووی قۆناغەکانی وەك شەشی بنەڕەتی بۆ حەوت و، نۆ بۆ دە و، دوازدە بۆ زانکۆ و پەیمانگاکان. لەبەر ئەوەی ئەم قوتابییانە لەلایەن خێزان و چواردەوریانەوە بە بڕی پێویست -بگرە زیادەش- هان دەدرێن و پشتگیری دەکرێن.

بەم پێیەش لەلایەن خێزان و مامۆستایان و تەنانەت دراوسێکانیشەوە داوای ئەوە لە قوتابی دەکرێت کۆشش بکات و ئەرکەکانی ماڵەوەی پشتگوێ نەخات و هەموویان بەڕێکوپێکی ئامادە بکات، لەبەرامبەریشدا ڕۆڵی خێزان دێتە پێشەوە بۆ دابینکردنی کەشێکی گونجاو بۆ خوێندن و، دەستەبەر کردنی هەموو پێداویستییەکانی قوتابییەکانی ئەگینا ئەنجامەکان لە کۆتایی ساڵدا قایلکار نابن.

هەروەها خێزانەکان داوا لە دەستەی کارگێڕیی قوتابخانە دەکەن تەواوی پێداویستییەکانی قوتابخانە لە تاقیگە و هۆکارەکانی ڕوونکردنەوە و شتانی تر بۆ قوتابییان فەراهەم بکەن، خۆ ئەگەر ئەم پێداویستییانە جێ بەجێ نەبن، ئەوا قوتابییان لەکاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامی تاقیکردنەوەکاندا لای خێزانەکانیان لۆمە و گلەییان لە قوتابخانە و مامۆستایان و دەستەی کارگێڕیی قوتابخانەکەیان دەبێت.

لەم بارەشدا گەڕەلاوژێ دروست دەبێت و، هەموو ساڵێك لە هەمان کاتدا دووبارە دەبێتەوە، ڕێك وەك ئەو تاوە گەرما یا سەرمایە چاوەڕوانکراوەی ساڵانە لە وەرزێکی دیاریکراودا دێتە کایەوە.



ڕێك لەم کاتەشدا ڕاوێـژکاری و ئامۆژگارییـەکان دێنـە مەیدان و، خێزان و قوتابییەکانیش داوا لە پسپۆڕان دەکەن کە ڕێنماییان بکەن بۆ بە سەلامەت تێپەڕاندنی ئەم قۆناغە و، بە ئامانج گەیشتنی قوتابی و، چوونە ڕیزی سەرکەوتووانەوە.

پسپۆڕانی خۆراکپێدان سەرەتا باس لە خۆراك و گرنگییەکەی لـە سەرکەوتنی قوتابیدا دەکەن، کە چەند کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیـە



و، بەم پێیـەش وەك سـوودمەندترین هۆکـار بـۆ سـەرکەوتن هـەژماری دەکەن. لە لایەکی تـرەوە پسـپۆڕانی زانسـتی (زینـدەوزوزانی) دێـن و دەڵێن: ئەو خەرمانەوزە (هالة)یەی وەك کایەیەکی موگناتیسی دەوری مرۆڤـی داوە، پێویسـتە لـە قوتابیـدا هاوسـەنگ و تـەواو بێـت، تـا لـە

ناخەوە هەست بە ئاسوودەیی و دڵنیایی بکات، بۆ ئەوەی بتوانێت وزە و تواناکانی لە سەرکەوتن و هێنانەدی خولیا و خواستەکانیدا بەرهەم بهێنێت.

پاشان پسپۆڕانی وەرزشەوانی دێن و دەڵێن: ئەو خوێندکارەی دەیەوێت سەرکەوتوو بێت، پێویستە توانا جەستەییەکانیشی ڕێک بخات، تا هاوسەنگی لە توانا جەستەییەکانیدا بهێنێتە کایەوە.. لەم پێناوەشدا چەند جووڵەیەك فێری خوێندکار دەکەن، تا لەکاتی خوێندندا سوودیان لێ وەربگرن و، پرۆگرامێکیان لەو ڕاهێنانانە بۆ دادەنێن کە مێشك چالاك دەکەن و میکانیزمی یادهاتنەوەی زانیاریی لەبەرکراو بەهێز دەکەن.

دواتر ڕۆڵی پسپۆڕانی بواری پرۆگرامی زمانەوانیی دەماری دێت، کە سەبارەت بە کەموکورتیی پلاندانان و، شیکردنەوەی کەسێتییەکان و، تێگەیشتن لە خود و، شێوازەکانی خوێندن دەدوێن، بە مەبەستی مسۆگەرکردنی کەشێکی باشتر بۆ خوێندن و سەرکەوتنێکی مسۆگەر.

دواتر ڕۆڵی پزیشکەکان دێت، ئەمانیش دەربارەی هۆرمۆنەکان و ڤیتامینەکان و کاریگەرییان لەسەر لاوازیی زاکیرە دەدوێن، دواتر ئەو داوودەرمانانانە بۆ خوێندکار دەنووسن کە یارمەتیدەرن بۆ سازاندنی کەشێکی تەندروست بۆ خوێندن.

باش هەموو ئەمانە.. لە هەموویاندا کامەیان ڕاستە؟

پێم وایە هەر یەکەیان لایەنێکیان بەدروستی گرتووە و لایەنەکانی تریان پشتگوێ خستووە.. هەر بۆیە ئەم کتێبە چارەسەری بۆ هەموو ئەو کێشانە تێدایە کە باسکران، بەڵکو ئەم لایەنانەی تریش لەخۆدەگرێت: دیاری کردنی ئامانجەکان، چۆن ڕەوتی سەلبی لە ژیانی خۆتدا لەناو دەبەیت؟ ڕێگەکانی سەعی کردن، شێوازی بەڕێوەبردنی کات، چۆن لە قوتابخانە هاوڕێ هەڵ دەبژێریت؟ چۆن گرفتەکانی خوێندن چارەسەر دەکەیت؟ چۆن دەخەویت و ئەو خەوتنەش لە ڕێی سەرکەوتندا بەرهەم دێنیت؟ وزە کاریگەرەکانی دەورمان.. ئەمە سەرەڕای چەند چارەسەر و جێگرەوە و ئامۆژگاری و ڕێنماییەکی پێویست بۆ بوونە خاوەنی بیرێکی تیژ و زاکیرەیەکی تونددوتۆڵ و چالاک، هەروەها ئەو خواردنانەی گونجاون لەکاتی کۆششکردن بۆ سەرکەوتن و، تەنانەت هونەری وەبیرخۆهێنانەوە و ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان لەم بەرهەمەدا پێشکەشی تۆی خوێنەر دەکرێن.



ئێمە بەردەوام له تاقیکردنەوەداین



وا مەزانە ئەو مامۆستایەی تاقیکردنەوە بۆ تۆ دادەنێت خۆی تاقیکردنەوەی نەبێت و، کەسێك نەبێت ئەو تاقی بکاتەوە، بەڵکو مامۆستاکەت کاتێك شۆفێری دەکات لە تاقیکردنەوەدایە و، ئەو کەسەی چاودێریی دەکات پۆلیسی هاتوچۆیە.

کاتێك دەگەڕێتەوە ماڵ لە تاقیکردنەوەدایە و چاودێرەکانی منداڵەکانی و خێزانەکەیەتی.. تەنانەت کاتێك وانە بە ئێوە دەڵێتەوە لە چوارچێوەی بەشە وانەی قوتابخانەدا لە تاقیکردنەوەدایە و لەلایەن بەڕێوەبەرەوە چاودێری دەکرێت. بگرە باوکیشت هەر تاقیکردنەوەی هەیە، کاتێك لای خاوەن کار و بەرپرسەکەی کار دەکات و چاودێرەکانیش زۆرن بەسەرییەوە. خۆ ئەگەر باوکت خاوەنی کارەکەیە ئەوە هەر لە تاقیکردنەوەدایە و ئەو لایەنەی چاودێریی دەکات لایەنە پەیوەندیدارەکان و بۆ نموونە فەرمانبەرێکی حکومەتە کە پلەی لە خۆی بەرزترە. کەواتە هەر یەك لە ئێمە بە جۆرێك لە جۆرەکان تاقیکردنەوەی خۆی هەیە. تەنانەت من کاتێك هەڵدەستم بە نووسین و دانانی ئەم کتێبە لە تاقیکردنەوەدام لە بەرامبەر

ڕەخنەگران و خوێنەرانەوە کە تۆ یەکێکیت لەوان، بەڵام سەرنجی

ئەوە بدە ژیان بەردەوامیی هەیە و، ئێمە هەموومان سەرەڕای هەموو

ئەو تاقیکردنەوە ڕۆژانە یان مانگانە یان ساڵانانەی دێنە ڕێمان

دەتوانین لە ئاسوودەیی و خۆشیدا بژین، لەبەرئەوە لەکاتی خۆیدا

سەعی بکە و وانەکانت لەبەر بکە بۆ تاقیکردنەوەکانی قوتابخانەت،

خۆ ئەگەر تاقیکردنەوەکانی ژیانیش بوو لە دەرەوەی قوتابخانە ئەوا

ئەرکی سەرشانت بەجێ بهێنە و باکت نەبێت. گەر لە ژیانتدا بەهەموو

تواناتەوە تێکۆشایت، ئەوا هەرگیز ڕۆژێك لە ڕۆژان پەشیمانی

مەکێشە، چونکە ڕەنجت بەزایە ناچێت، ئەنجامیش هەرچۆنێك بوو

قبووڵی بکە و با هەمیشە دروشمت ئەمە بێت:

(ڕووەو ئاسۆیەکی بەرز هەنگاو بنێ تا ببیتە مانگ،
خۆ ئەگەر نەبوویتە مانگیش، ببە ئەستێرەیەك کە لە
ئاسماندا دەدرەوشێتەوە با بچووکیش بێت).

هەمیشە لەیادت بێت:

ئەگەر (باشترین) لە ئارادا بوو
ئەوا بە (باش) قایل مەبە





جیاوازیی نێوان کوڕان و کچان له ترسیان له تاقیکردنهوهدا

لهلایـهن باوکـان و دایکانــهوه پرسـیارگهلێکم ئاڕاسـته دهکرێـت بهمهبهستی دهستکهوتنی ڕێنمایی بـۆ کچـهکانیان بـۆ ئـهوهی لـهکاتی تاقیکردنهوهکاندا بهسهر باری دهروونییاندا زاڵ بن. ڕهنگه لێرهدا لـه خۆمان بپرسین: "بۆچی ئهم حاڵهته له کچـه قوتابییهکانـدا زیـاتر ڕوو دهدات بهراورد به قوتابییه کوڕهکان؟".

وهڵامهکهی ئاسانه:

یهکهم: بارودۆخی کوڕان جیاوازه، له کۆمهڵگهی ئێمهدا دهبیـنین ههر له منداڵییهوه کوڕان لهسهر ئهو بهرنامهیـه پـهروهرده دهکـهین و ڕادێنین که: "گریان بۆ کوڕان عهیبه و تـهنها بـۆ کچانه"، خـۆ ئهگـهر گهنجێکی کوڕ گریا ئهوا گاڵتهی پێ دهکهین و، توانجی لێ دهدهیـن و، پێی دهڵێین: پیاو ناگری!

بهدڵنیاییهوه من لهگهڵ بنهماکانی ئهم شێوازه پهروهردهییهدام، بهڵام لهگهڵ بهشێکی کهمیدا نیم.

بۆ نموونە، بهێنە پێش چاوت: چی ڕوو دەدات، ئەگەر کوڕەکەت لەسەر گریان یان ترس و دڵەڕاوکێ ڕابهێنیت لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر ناڕەحەتییەکدا؟ لەکاتێکدا بڕیارە ئەم کوڕە ببێتە پیاوێك کە نەتەوەکەی هیوادارە بەهێز بێت بۆ بەرگری کردن لە بەها و بیروباوەڕەکانی و پێویستی بە هێز و تۆکمەیی ئەم هەیە بۆ بەگژداچوونەوەی دوژمنانی. لە ئایندەیەکی نزیکیشدا دەبێتە سەرپەرشتیاری خێزان و ئەرکێکی گەورە دەکەوێتە ئەستۆی لە پەروەردە و فێرکردندا. کەواتە کوڕێك ئەم هەموو کارە سەختەی لەبەردەم بێت، ناکرێت لەسەر گریان و دڵەڕاوکێ و ترس پەروەردە بکرێت.

دووەم: (بە زۆری) هەستی ئافرەت لە پیاو ناسکترە، واتە ئەمە بنەمایەکی لە ١٠٠٪ نییە، بەڵکو زۆرینەی ئافرەتان بەمشێوەیەن، ئەمەش لەبەرئەوەی پێکهاتەی مێشکی ئافرەت جیاوازە لە پێکهاتەی مێشکی پیاو. ئەمە لەلایەك، لەلایەکی ترەوە؛ سروشتی فرمانەکانی مێشکی هەریەك لە نێر و مێ لەیەك جیاوازن، چونکە دەمارە گەیەنەرەکانی نێوان دوو بەشەکەی مێشکی پیاو بەجۆرێك نین کە مێشك بکەنە یەکەیەکی یەککگرتوو. لەکاتێکدا دەبینین ئەم دەمارە گەیەنەرانە دوو بەشەکەی مێشکی مێینەیان کردووەتە یەك یەکەی تەواوکار؛ ئەمەش وای کردووە کارلێکی عاتیفی لە ئاست ڕووداوەکاندا

لای نێرینە خاوتر بێت وەك لە كارلێكی مێینە لەگەڵ ڕووداوەكاندا، لەبەرئەوە دەبینین كچان زیاتر لە كوڕان ڕووبەڕووی دڵەڕاوكێ و نائارامی دەبنەوە و، كاردانەوەیان لە ئاست فشارەكاندا دەبێت.

لەڕاستیدا لە نازونیعمەتی خوایە بەسەر كچان و ژنانەوە كە نەیكردووە بە واجب لەسەریان و فەرمانی پێ نەركردوون بە كاركرن و دابینكردنی بژێوی، چونكە زوو دەكەونە ژێر فشارە كۆمەڵایەتییەكانەوە، لەكاتێكدا فەرمانی بە پیاو كردووە كە كار بكەن و بژێوی دابین بكەن لەپێناوی بەردەوامیی ژیانی كۆمەڵایەتیدا، هەروەها پیاوی كردووەتە بەرپرسیار و بەڕێوەبەر بۆ بەرپرسیار بوون لەو ئەركی كاركردن و تێكۆشانەی خراوەتە سەر شانی.





بۆچی له تاقیکردنەوەکان دەترسێن؟



✍ بۆچی دەشڵەژێین کاتێك گوێمان له مامۆستا دەبێت دەڵێت: قەڵەم و کاغەز دەربهێنن، تا وەڵامی پرسیارێکی کتوپڕ بدەنەوە؟

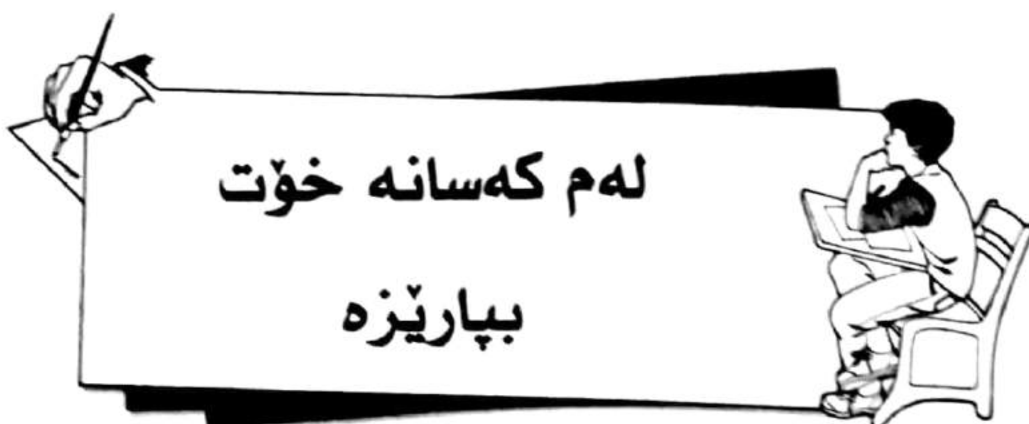
ئایا هۆکارەکەی ئەوەیە کە خۆت بۆ ئەم جۆرە تاقیکردنەوە کتوپڕانە ئامادە نەکردووە؟

بەدڵنیاییەوە کۆمەڵێکی زۆر پرسیار هەیە ئەگەر وەڵامت دانەوە دوای ئەوە هەرگیز لە تاقیکردنەوەی لەناکاو ناترسیت وەك:

✍ بۆچی لەکاتی نزیك بوونەوەی وەرگرتنەوەی ئەنجامی تاقیکردنەوەکاندا دەشڵەژێیت؟

✍ بۆچی کۆمەڵێك قوتابی هەن سەعی زۆر ناکەن بەڵام ئەنجامی گونجاو و پەسەند بەدەست دێنن، تەنانەت هەندێکیشیان نمرەی بەرز بەدەست دێنن؟

✍ بۆچی پێویستە هەر لە سەرەتای ساڵەوە لە ژووری سەعی کردندا خۆت زیندانی بکەیت تا کۆتا ڕۆژی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ؟



لەگەڵ دەستپێکردنیساڵی نوێی خوێندندا: ئەو کەسەی خۆی لە ڕابردوودا گرێی لە خوێندندا هەبووە، یان ئەو کەسەی منداڵی هەیە.. ئەوەندە ئامۆژگارییان دەکات و تکایان لێ دەکات سەعی بکەن وەك بڵێی زمانی مووی لێ دێت! ئەم جۆرە کەسانە هەر کات بە قوتابییەك دەگەن دەست دەکەن بە ئامۆژگاری کردنی بەم شێوەیە:

کاکی ئامۆژگاریکار: چۆنی ڕۆڵە، سەعی ئەکەیت خۆ؟

قوتابییەکە: ئـ... بەڵێ.

ئەگەر قوتابییەکە لە پۆلێکی گرنك و هەستیار نەبێت، پێی دەڵێت: کەواتە ئاگات لە دەرسودەورەکەت بێت.

بەلام ئەگەر لە پۆلەکانی وەك (٨ بۆ ٩) یان (١٢ بۆ زانکۆ یا پەیمانگە) بێت، ئەوە چارەکە سەعاتێك زیاتر ئامۆژگاریی دەکات:

– ئەبێ هیممەتێکی باشی بۆ بکەیت! ئەم ساڵ زۆر قورسە، سەیرکە، ئەوە کوڕەکەی من دوو ساڵە ئەم پۆلەی بۆ نەبڕاوە و، ئەم ساڵ سێ ساڵەیە!

هەندێك قوتابیی دوو ساڵەش دێنە لات و دەڵێن: بەخوا ئەمساڵ زۆر قورسە..

لەولاوە قوتابییەكی تر كە هەست دەكات تۆ هەوڵ دەدەیت و زیرەكیت شەیتانەكەی پاڵی پێوە دەنێت تا ئیرەییت پێ ببات و لە كۆشش كردن ساردت بكاتەوە و، لەمجۆرە و لەو جۆرانەی پێشوو زۆرن كە دێنە لات و قسەت بۆ دەكەن، بۆیە پێویستە ئاگات لە خۆت بێت و لە قسە سەلبییەكانی ئەمانە خۆت بپارێزیت.

(عن المرء لا تَسَلْ وَ أبْصِرْ قَرينَهُ* فَإنَّ القَرينَ بالمُقارن يَقْتَدِي

فإنْ كانَ ذا شَرٍ فَجَانِبْهُ سُرْعَةً وَ إنْ* كانَ ذا خَيرٍ فَقارِنْهُ تَهْتَدي)

واتە: "لەبارەی مرۆڤەوە مەپرسە بەڵكو لە هاوەڵەكەی بڕوانە، چونكە مرۆڤ چاو لە هاوەڵەكەی دەكات. خۆ ئەگەر هاوەڵەكەی خراپ بوو ئەوا زووبەزوو خۆتی لێ لابدە، بەڵام گەر چاك بوو ئەوا تۆش هاوڕێیەتی بكە، تا ڕێت ڕاست بێت".

لە هەمان كاتدا، لە هەموو كۆمەڵگەیەكی مرۆڤایەتیدا هاوڕێ گەلێك بەدی دەكرێن كە هانت دەدەن و هیوا و ئومێد لە دڵتدا دەچێنن، هەركات لەگەڵیان دانیشتیت هەست بە ئاسوودەیی و دڵكرانەوە و حەزكردن لە خوێندن دەكەیت، هاوڕێ گەلێكی تریش بەدی دەكرێن تەواو پێچەوانەی ئەمانەن، مەبەستم هاوڕێ خراپەكانە، ئەوانەی لە ڕۆژانی خۆ ئامادەكردن بۆ تاقیكردنەوەكاندا سەرقاڵت

دەکەن و کاتەکانت پێ بەفیڕۆ دەدەن، ئەمانە پێت دەڵێن: "خوێندن هیچ سوودێکی نییە"، پاشان فێرت دەکەن پەنا بۆ قۆپیە و فێڵ کردن بەریت بۆ دەرچوون لە تاقیکردنەوەکاندا.

پێویستە تۆی قوتابی خۆت لەم کەسانە بەدووربگریت و ببیتە هاوڕێ و دۆستی قوتابییە چاکەکان، دڵنیاش بە کە سەرکەوتن سەرکەوتن بەرهەم دێنێت، کەواتە پێویستە تێکەڵاویی ئەو کەسە تەمبەڵانە نەکەیت کە لە پشتی چاویلکەی ڕەشبینی و گاڵتەجاڕییەوە لە ئایندە دەڕوانن، بەڵکو با تێکەڵاویت لەگەڵ ئەو کەسانەدا بێت کە بە جددیەت و چالاکی لە کارکردندا جیا دەکرێنەوە، ئەوانەی توانای بەئەنجام گەیاندنی کار و دەستخستنی دەستکەوتیان هەیە.

(لا تَصْحَبْ الكَسْلانَ في حَالاته * كَمْ صَالِحٍ بِفَسَادِ آخَرَ يُفْسَدُ
عَدْوَى البَلِيدِ إلى الجَلِيد سَرِيعَةٌ * كالجمر يُوضَعُ في الرَّمَادِ فَيَجْمَدُ).

واتە: (هاوڕێیەتیی تەمبەڵ مەکە چونکە چەند چاک بە خراپیی خراپێک خراپ بووە، پەتای گێلی و نەزانیش زوو بۆ کەسی زانا دەگوازرێتەوە هەروەک چۆن پشکۆ کە خرایە نێو لم و خاکەوە خامۆش و بەبەرد دەبێت).

لە لایەکی ترەوە ژمارەیەک لەو مامۆستایانەی کاریگەریی وشە و ئامۆژگاریی سەلبی هەست پێ ناکەن دێن و پێت دەڵێن: ئا گوێم بۆ



بگرە ڕۆڵە.. هەر لێرەوە پێشوەخت دەزانیت دەیەوێت لەسەرچی قسە بکات،

ئیتر بەم شێوەیە وزەی سەلبی وەک تاوەبارانی پاش بێ بارانییەکی زۆر دێت و بەسەرتدا دەبارێت، ئەنجامەکەشی ئەوەیە وات لێدێت تۆش وەک ئەمان قسە دەکەیت و، مێشکیش ئەوەی وەری گرتووە دەری دەداتەوە. ئیتر بەخۆت دەڵێیت:

"من لە خوێندندا تەمبەڵم.

تازە ناتوانم ئەمساڵ دەربچم.

ئەگەر دەریشچووم نمرەی بەرز بەدەست ناهێنم.

توانای پێداچوونەوەی وانەکانم نییە.

لە وانە زانستییەکاندا بناغەیەکی بەهێزم نییە.

ناتوانم تێکڕای نمرەکانم لە ناوەند زیاتر بکەم.

لەکاتی سەعی کردندا هەست بە بێزاری دەکەم.

زمانی عەرەبی زۆر قورسە و ئەو هاوڕێیەم ساڵێکی تەواو بەهۆی عەرەبییەوە مایەوە.

بەڕاستی هەموو وانەکان قورسن".

لەکۆتاییشدا چارەسەرەکەت وەك پارچەیەك زێڕ پێشکەش دەکرێت، کە ئەمەیە: بۆچی قۆپییە نەکەم؟

بەڵام پاشەکشە دەکەیتەوە و دەڵێیت: نەخێر، قوتابیی تەمبەڵ ئەوەیە قۆپیە و فێڵ دەکات، چونکە ڕێگەیەکی تری نەدۆزیوەتەوە بۆ سەرکەوتن و، توانا و لێهاتوویی نییە.

کەواتە بەردەوام ئەمە بڵێرەوە:

من ئومێدێك شك دەبەم، من گەشبینم..

من خودایەکم هەیە کە پشتوپەنامە و، داوای هەرچیی لێ بکەم پێم دەبەخشێت...

دەشتوانیت بڵێیت: من ئەم کتێبەم لایە کە بەرەو سەرکەوتن ڕێنماییم دەکات و، لەبەر ئەوە لەمەودوا لە هیچ شتێك ناترسم.



لەسەر هەر شتێك سووربیت بەدەستی دێنیت



هەروەك وتراوە: ئومێدتان بە خێر و چاكە هەبێت دێتە رێتان.

لە سەرەتای هەر كارێكتدا سەرلەنوێ دەروونی خۆت بەرنامەرێژ بكەوە، بۆ نموونە: خۆت وا قەناعەت پێ بكە كە تاقیكردنەوەكانت لە كارێكی ئاسایی رۆژانەوە بگۆرێت بۆ بەندایەتی، چونكە خوای گەورە فەرمانمان پێدەكات بە كاركردن، وەك دەزانین كاركردنیش هەمووی بەندایەتییە ئەگەر نییەتی بۆ خوابوون و بەندایەتیی لەگەڵدا بێت.

ئەو كەسەی بە سەركەوتوویی لە كۆلێژی پزیشكی وەردەگیرێت و، دواتر دەبێتە پزیشكێكی ناودار و لە هەموو لایەكەوە خەڵكی دێنە لای، بە ئامانجی خۆی گەیشتووە، بەڵام ئەگەر ئەم كارەی بە نییەتێكی پاكەوە لە رێی خوادا نەبێت، ئەوا لە پاداشتی خوایی بێ بەش دەبێت.

لەبەرئەوە ئەگەر ئامانجەكان و سەركەوتنەكانت بەستەوە بە نییەتی بۆ خوا بوونەوە دەبیتە خاوەنی دوو پاداشت: پاداشتی یەكەم

له دونیادا وەردەگریت و، پاداشتی دووەم له قیامەتدا. بەدەستهێنانی ئەم دوو پاداشتەش کارێکی هێندە قورس نییە و ڕەنجێکی ئەوتۆی ناوێت، تەنها ئەوەندە نەبێت لەدڵی خۆتدا نییەت بهێنیت لەبەرخوا ئەم کارانە دەکەیت.

ڕات چۆنە –بۆنموونە– کە نییەتت وابێت ئەم ساڵ لە دەرچووە یەکەمەکان بیت لە نێو خەڵکی و ئەو ناوەندە کۆمەڵایەتییەی کە دەتناسن، ئەمەش لەپێناوی ئەوەدا کە ببیتە نموونەیەکی زیندووی سەرکەوتن و دەرچوون بە پلەی بەرز بۆ هەموویان، پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی: "هەر کەس دەست بکات بە کارێکی چاکە، ئەوا پاداشتی ئەو کارەی بۆ دەنووسرێت، هێندەی ئەو کەسانەشی کە چاو لەو دەکەن لەو کار و ڕەفتارەدا تا ڕۆژی قیامەت پاداشتی بۆ دەنووسرێت"[1].

ڕکابەری (التحدي):

مازنی هاوڕێم لەیادە کاتێك قوتابیی ئامادەیی بوو و پێش چوونە زانکۆ کە لەکاتی وانەکاندا خەوی لێ دەکەوت، ئێمە و مامۆستاکانیش لەگەڵ ئەو حاڵەدا ڕاهاتبووین، تا کاتی پشووی پێش تاقیکردنەوەکان هاتە پێشەوە و مۆڵەت دراین بۆ سەعی کردن، لەوکاتەدا مازن بە

١– صەحیحی موسلیم.

ههمووماني ڕاگهیاند كه دهیهوێت تهحهددای عهبدوڵڵا بكات، كه قوتابییهكی قوتابخانهكهمان بوو و بهلێهاتوویی و بهتوانایی ناسرابوو له زمانی ئینگلیزیدا و، خۆی بهسهر ئهوانی تردا با دهدا و به هەموانی وتبوو كه له كۆلێژی ئاداب بهشی زمانی ئینگلیزیی زانكۆ وهردهگیرێت.

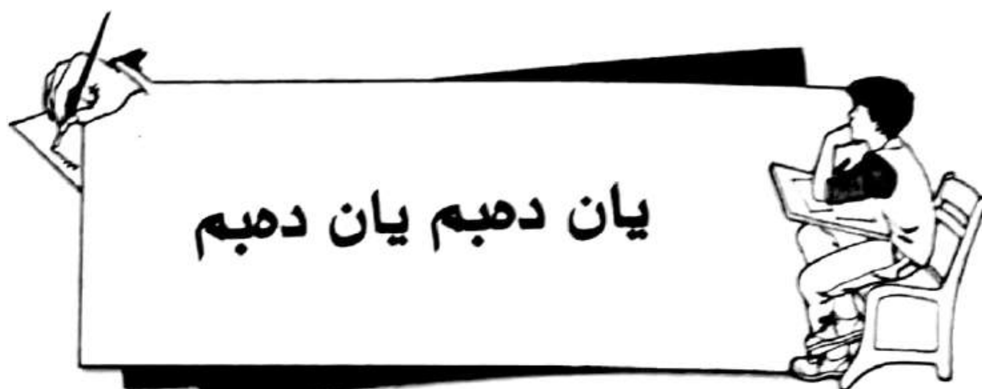
مازن ههر لهو كاتهوه كه ڕایگهیاند تهحهددای عهبدوڵڵا دهكات، ئیتر دهستی كرد به لهبهركردنی وشه و زاراوه ئینگلیزییهكان له فهرههنگدا تا ژمارهیهكی زۆر وشهی لهبهركرد.

ههروهها له كۆشش كردن بهردهوام بوو بهتایبهتی له وانهی ئینگلیزیدا، له ئهنجامدا ناوی له كۆلێژی ئاداب بهشی ئینگلیزی هاتهوه...

بڕوانه بۆ توانا و لێهاتووییهكانی مرۆڤ كاتێك لهسهر ئهنجامدانی شتێك سوور دهبێت، لێرهدا وتهكهی ئیبنولجهوزیم دێتهوه یاد كه دهڵێ:

"ئهگهر كهسێك لهبهردهم كێوێكدا وهستا و ویستی لایببات، لایدهبات!" .

Scanned by CamScanner



یان دەبم یان دەبم

خەلکی ولاتانی ڕۆژئاوا بەزۆری ئەم دەستەواژەیە دەڵێنەوە:

"To be or not to be" واتە: "بوون یا نەبوون". تەنانەت زۆرێك لە خەڵكانی ڕۆژهەلاتیش هەمان دەستەواژە دەڵێنەوە بەو پێیەی دەستەواژەیەکە هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەنجامدانی کارە سەختەکان.

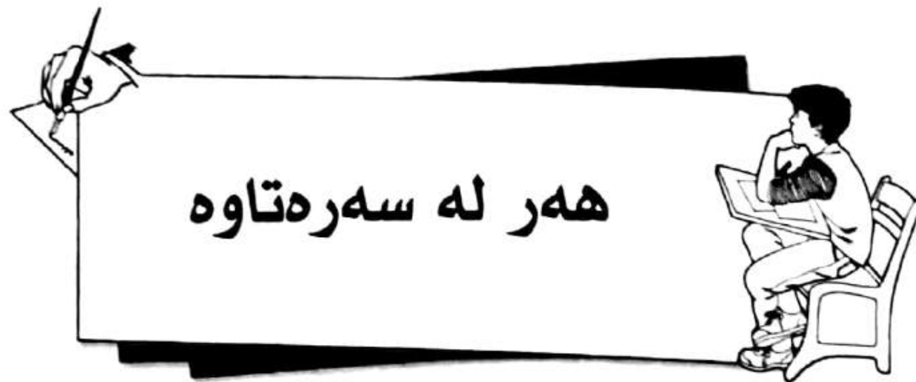
منیش وەك نەریتی خۆم دەربڕینە ڕۆژئاواییەکان دەگۆڕم بەپێی ئەوەی زانا و دانایانی ئیسلام بۆیان جێ هێشتووین وەك ئیبنو سینا و فەخری ڕازی و خەوارەزمی و سەلاحەددینی ئەیوبی.. لەگەڵ ژمارەیەکی زۆری تر لەوانەی تا ئەمڕۆ ڕستە و دەستەواژە جوانەکانیان دەدرەوشێنەوە. بۆیە لە زاری ئەوانیشەوە دەڵێم:

یان دەبین یان دەبین

To be or to be

لەبەرئەوە با بەردەوام دروشمت ئەمە بێت: "ئەمساڵ بەپشتیوانیی خوا یان سەرکەوتوو دەبم، یان سەرکەوتوو دەبم".

بەردەوامیش داوا لە پەروەردگارت بکە کە سەرکەوتنت پێ ببەخشێت، بەڵام پێویستە بەردەوام کار بکەیت و کاتەکانت لە نێوان ئێرەونەوێدا بەفیڕۆ نەدەیت، بزانە کە لە ناختدا خاوەنی هێز و توانایەکی ئەوتۆیت کە ئەگەر بیخەیتە کار و، دەرگای کەوتنەکاری لێ بکەیتەوە بەدڵنیاییەوە سەرکەوتوو دەبیت و، ئەوەی لەم دنیایەدا دەتەوێت دەستت دەکەوێت، لەبەرئەوە پشت بەخوا ببەستە و بەدڵنیاییەوە سەرکەوتوو دەبیت.



✍ **ئایا تۆ لەو کەسانەیت کە لە کۆتایی ساڵدا دەست دەکەن بە سەعی کردن؟**

لەڕاستیدا خۆ ئامادەکردنی ڕاستەقینە بۆ تاقیکردنەوەکان لەگەڵ سەرەتای وەرزی خوێندندا دەست پێدەکات، بەلاّم هەندێك لە قوتابییان ئەم خۆئامادەکردنە دوادەخەن بۆ دوا ڕۆژەکانی وەرزی خوێندن، ئەمەش دەبێتە هۆی هێنانەکایەی جۆرێك لە دڵەڕاوکێ کە پێی دەوترێت (دڵەڕاوکێی پێش تاقیکردنەوەکان)، ئەو قوتابییەی دەیەوێت پێش دەستپێکردنی تاقیکردنەوەکان ئاسوودە و مورتاح بێت، پێویستە هەر لە سەرەتای ساڵەوە کۆشش بکات و خۆی بۆ تاقیکردنەوەکان ئامادە بکات، جا ئەگەر تۆ لەو کەسانەیت خۆت ئامادە ناکەیت و ناخوێنیت تا کاتی تاقیکردنەوەکان نزیك دەبێتەوە، ئەوا لە دەستەی خاوەن (پرۆگرامی ناچاری)یت کە ئەم سیفەتانەیان تێدایە..

✍ **پرۆگرامی ناچاری:**

- گەڕەلاوژەکار و بێ سەرەوبەرەیە.
- تەنها لەژێر فشاردا کار دەکات.
- ڕۆژێك پێش تاقیکردنەوە دەست بە سەعی دەکات.
- دروشمەکەی ئەوەیە: جارێ کاتێکی زۆرم لەبەردەستدایە و دواتر سەعی دەکەم.

✍ **ئەنجامی خوێندنەکەی:**

نمرەکانی: ناوەند و کەمێك بەرەوژوور دەبێت.

- ئایا تۆ لەگەڵ دەستەی (پرۆگرامی ناچاری)دایت و دەتەوێت بچیتە ڕیزی (پرۆگرامی تواناداری)یەوە...؟ کەواتە هەنگاوەکانی ئەم کتێبە بگرەبەر.

✍ **یاخود تۆ لەو کەسانەیت لە سەرەتای ساڵەوە دەخوێنن؟**

زۆربەی ئەم کەسانە لەسەرەتای ساڵەوە دەست بە خوێندن و کۆششی خۆیان دەکەن و کار و ئەرکە قوتابخانەییەکان و نووسینەوەی ئەرکەکانیان دوا ناخەن، هەر بۆیە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوە پێویستیان بە هیچ قۆپیە و فێڵێك نییە، بەڵکو چۆن بوون هەروا دەبن، بەردەوام دەخوێنن وەك ئەوەی هەموو ڕۆژێك تاقیکردنەوە لە چاوەڕوانیاندا بێت، بەڵام هەندێکیان هەندێ جار هەستی دڵەڕاوکێیان لا دروست دەبێت بەهۆی وزەی سەلبی و

نادروست و ترس لە تاقیکردنەوەوە کە لە ژینگەکەی چواردەوریانەوە وەك پەتایەك بۆیان گوازراوەتەوە..

✍ پرۆگرامی تواناداری:

- ڕێکوپێکە و، کارەکانی ڕێکخراوە.
- ئەرکەکانی قوتابخانەی لەکاتی خۆیدا و هەندێ جاریش پێش کاتی خۆی ئامادە دەکات.
- دروشمەکەی: لەبەرئەوەی لە توانامدایە، کەواتە کار دەکەم.
- هەموو ڕۆژێك سەعی دەکات.

✍ ئەنجامی خوێندنەکەی:

زۆربەی ئەم کەسانە نمرە و تێکڕایەکی باش و بەرەو ژوور بەدەست دێنن بەهۆی خوێندن و کۆششی ڕێکوپێك و ئارامگرتنیانەوە لەسەر باش لەبەرکردنی وانەکان.





سوودێکی زێڕین



ئەو نزایەی بۆ لەبیرنەچوونەوەی لەبەرکراو دەخوێندرێت:

پێش تەواوبوون لە هەموو لەبەرکردنێك و پێش ئەوەی دەست لە سەعی هەڵبگریت، عەقڵی نائاگات بەرنامەڕێژ بکە و فەرمانی پێ بکە بە ئەرشیف کردنی هەموو ئەوەی لەبەرت کردووە بەهۆی ئەم نزایەوە:

"اللهمَ إنِّي أستَوْدِعُكَ ما قَرَأتُ وَ ما فَهِمْتُ و ما حَفِظْتُ على أنْ تَرُدَّهُ إلَيَّ عِنْدَ الحاجَةِ إلَيْهِ" واتە: (خوایە من هەموو ئەوەی کە خوێندمەوە و لەبەرم کرد و لێی تێگەشتم بە تۆ دەیسپێرم، تا لەو کاتەدا کە پێویستم پێیەتی بێتەوە یادم)..

لە پۆلدا بیروهۆشت لای مامۆستا بێت:

هەموو خولەکێك لە ئاگابوون لە وانە و گوێ گرتن بۆ مامۆستا لە پۆلدا چەندین کاتژمێرت لەکاتی پێداچوونەوە و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە بۆ دەگێڕێتەوە.

یەکەم: چاوەڕوانی ڕێنما و ئاماژەیەک لە مامۆستاوە بکە

هەموو شتێک کە مامۆستا جەختی لەسەر دەکاتەوە، یان لەسەر تەختە ڕەشەکە خەتی بەژێردا دێنێت، یان دووبارەی دەکاتەوە، ئەوە بابەتێکە ئەگەری هاتنەوەی لە تاقیکردنەوەدا زیاترە.

دووەم: گوێگر و خوێنەرێکی بە ئاگا و هۆشیاربە

جاری وا هەیە مامۆستا هەندێك زانیاریی گرنگ دەربارەی تاقیکردنەوەکان باس دەکات، یان لەسەر تەختە ڕەش دەینوسێت، بە سەرنجەوە ئەم زانیاریانە لەبەرچاو بگرە.



سێیەم: پرسیار لە مامۆستا بکە

بەڵێ، پرسیارکردن سەبارەت بە تاقیکردنەوەکە گرنگە، -بۆ نموونە- بەو شێوەیە پرسیار بکە کە تۆ پێویستت بە فڵانە زانیاری و فڵانە زانیاری هەیە تاکو بتوانیت چالاکانە و باشتر بخوێنیت و کۆشش بکەیت.

چوارەم: پرسیار لەو قوتابییانە بکە کە هەمان مامۆستا وانەی پێ وتوون

دڵنیابە لەوەی کە چەند پرسیارێکی دیاریکراو بکەیت و، خۆت بەدوور بگرە لە پەرشوبڵاویی وەڵامە گشتییەکانی ئەو قوتابییانە کە هیچ سوودێکیان بۆ تۆ نییە، هەوڵ بدە لە قوتابییە زیرەك و سەرکەوتووەکان ئەم پرسیارانە بکەیت.

پێنجەم: لە هەموو وانەکاندا ئەو وشە و دەستەواژانە بنووسە کە لێیان تێ نەگەیشتویت و لەبارەیانەوە پرسیار لە مامۆستا بکە

بۆئەوەی هەست بەوە بکەیت کە بەتەواوی لێیان تێگەیشتوویت، چونکە زۆرێك لەو قوتابییانەی بەناڕەحەتی لە هەموو وانەیەك تێ دەگەن هۆکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لە چەند وشە و دەستەواژەیەك تێ نەگەیشتوون، وەك واتای وشەکانی: (الفعل

المضـارع) لـه وانـەی زمـانی عەرەبیـدا، یـان واتـاو مانـای وشـەی: (ئایدۆلۆجیەت)...

لەکاتی وانە وتنەوەی مامۆستادا:

لەم کاتەدا تێبینییەکانت بەشێوەیەکی باش تۆمار بکە سەبارەت بـەو شـتانەی مامۆسـتا دەربـارەی تاقیکردنـەوە دەیڵێـت، بۆیـە بـا بەردەوام وەرەقە و پێنووست ئامادەبێت، تا ئەو پرسیارانە بنووسیت کـە دەتـەوێت دەربارەیـان پرسـیار بکـەیت و زانیـاری لەبارەیانـەوە وەربگریت.

بزانە مامۆستا چۆن پرسیارەکانی بۆ داناون:

زۆر بە وردی سەرنجی ئەو ئاماژانە بدە کە مامۆستا دەیکـات بـۆ هەندێ خاڵ کە دەکرێت ببنـە پرسـیار لـە تاقیکردنـەوەدا، بەتایبـەتی کاتێك:

- چەند جارێك خاڵێکی دیاری کراو دەڵێتەوە.
- زانیاری لەسەر تەختە ڕەشەکە دەنووسێت.
- ڕادەوەسـتێت بـۆ سـەیرکردنی دەفتـەری ئامـادەکردنی وانەکەی.
- پرسیار لە قوتابییەکان دەکات.
- کاتێك دەڵێت: ئەمە لە تاقیکردنەوەدا دێتەوە.

ڕێگە باشەکانی سەعی کردنی ئەنجامدار:

ڕێگەی یەکەم:

خوێندنەوەی بابەتەکە پاشان پرسیار و وەڵام لەخۆکردن، لە کۆتاییدا کورتکردنەوەی بابەتەکە بە شێوەیەکی سانا و ساکار.

ڕێگەی دووەم: "گشتی – بەشی – گشتی"

سەرەتا بەگشتی بابەتەکە دەخوێنینەوە، تا ناوەڕۆك و خاڵە سەرەکییەکانی بزانین وەك خشتە و خاڵە سەرەکییەکان، پاشان بەش بەش بابەتەکان دەخوێنینەوە و لێیان تێ دەگەین و، خاڵی پێکەوە گرێدانی بەشەکان بەیەکەوە دەدۆزینەوە، لەکۆتاییدا هەڵدەستین بە کۆکردنەوەی هەموو ئەو بەشانەی خوێندمان و لێی تێگەیشتین، تاکو وێنەیەکی گشتی بابەتەکەمان لە بیروهۆشدا بۆ دروست ببێت.

ڕێگەی سێیەم: کە بە (Murder) ناسراوە

لە پیتی یەکەمی هەریەك لەم چەمکانەی خوارەوە پێکهاتووە:

Mood: میزاجێکی صاف.

Understanding: تێگەیشتن لە بابەتەکە.

Repeating: دووبارەکردنەوە و وتنەوە.

Deepn: قووڵبوونەوە لە بابەتە قورسەکاندا.

Expaning: قاڵبوونەوە لە گەڕان بەنێو بابەتەکەدا.

Realizing: دڵنیابوون لە تێگەیشتن و لەبەرکردنی بابەتەکە.

پـێش سـەعی کـردن "ژینگـە و کارتێکـەری نـاوەکی و دەرەکی":

- پێویستە کەشی شوێنی سەعی کردن ئاسوودەکار و خۆش بێت (چونکە جوانیی دەرەکی کاردانەوەی لە جوانیی ڕۆحیدا دەبێت) و ھاندەرە بۆ ئەنجامدانی کاری نموونەیی و ئاست بەرز.
- گرنگە ژووری سەعی کردنەکە بەردەوام ھەواگۆڕکێی پێ بکرێت بۆ تازەبوونـەوەی بـڕی ئۆکسجین تێیـدا، چـونکە ئەمـە ھاوکـارە بـۆ چالاك بوونی خانەکانی جەستە و مێشك.
- ڕەنگە ھەندێك کەس حـەز بکـەن لـەکاتی سـەعی کردنـدا گـوێ لـە مۆسـیقایەکی ھێمنـی نـزم بگـرن، کـە لـە مێشـکدا شـتێك دروست دەکات بەناوی (ئاوازی ئەلفا) و گونجاوە بۆ سەعی و تێگەیشتن.
- پێویستە لـەکاتی سـەعی کردنـدا جلوبـەرگی پـان و پـۆڕ و مـوریح لەبەر بکرێت.
- ڕووناکی: باشتر وایە قوتابی گڵۆپی سەر مێـزی سـەعی کردنەکـەی لای چەپی خۆیەوە دابنێت بۆ ئەوەی شـکانەوەی تیشـکی بـەتینی ڕووناکییەکە چاوەکانی ئازار نەدەن.
- شێوازی دانیشتن بۆ خوێندن: بەجۆرێك بێت کە پشوو بـە بڕبـڕەی پشت بدات، وەك دانیشتن لەسـەر کورسـییەك لەبـەردەم مێزێکدا.

ڕاکشان و پاڵدانەوە بە پشتییەوە شێوازێکی گونجاو نییە، چونکە خاوبوونـەوەی تـەواوی ماسـوولکەکان بـارێکی گونجـاو نییـە بۆ خوێندن و سەعی کردن.

- پـێش دەسـتپێکردن پێویسـتە هـەموو بیروبۆچـوونە ڕەشـبینانە و ئەگەرە خراپەکان لـە مێشـکت وەدەرنێیـت، ئەمـەش لەبەرئـەوەی تاقیکردنـەوە واقیعێکـی حاشـاهەڵنەگرە و پێویسـتە ڕووبـەڕووی ببیتەوە و بەسەریدا زاڵ ببیت.
- بەڵام خۆدزینەوە و هەڵاتن بۆ دواخستنی سەعی و، بیرکردنەوە لە پرسیاری ترسناك وەك (ئەی ئەگەر دەرنەچووم؟ باشتر وایـە بڕۆم پیاسەیەك بکەم..) کارێکی خراپە، بـەڵکو لـەجێی ئەمـە پێویستە خەون بەدوای تاقیکردنەوەکانەوە ببینین، کاتێك لە ئەنجامی هەوڵ و کۆشـش و مانـدووبوونی بەردەوامـدا دەردەچـین و سـەرکەوتوو دەبین.

شێوازەکانی خوێندن و سەعی کردن:

دەست بە سـەعی کـردن لـە دێـڕی یەکەمـەوە تـا دێـڕی کۆتـایی کارێکی پڕوکێنەر و بێزارکەرە، لەبەرئەوە باشتر وایە لە بەشە سەخت و قورسـەکانەوە دەسـت پـێ بکـەیت، چـونکە هـەروەك دەزانـین لە لووتکەوە دابەزین بەرەو خوار ئاسانترە لە سەرکەوتنی.

پێویسته کات و ماوەی سەعی کردنی بەردەوام لە یەك کاتژمێر کەمتر نەبێت، دواتر پشوویەکی کورت وەربگریت، بەڵام بە مەرجێك خۆت سەرقاڵ نەکەیت بە کارێکی ترەوە کە بیروهۆشت پەرتەوازە بکات و، زنجیرەی بیرۆکەکانت بپچڕێنێت، ناشبێت پێش تەواوکردنی ئەو کاتژمێرە یان پێش تێگەشتنی تەواو لەو بەشە پشوو وەربگریت.

لەگەڵ ئەمەشدا سەعی کردنی بەرهەمدار بە ڕێژەی کاتژمێرەکانی سەعی کردن ناپێورێت، بەڵکو بەڕێژەی تێگەیشتن دەبێت.

باشترین شێوازی سەعی کردنیش بریتییە لە ڕێگەی لێ هەڵێنجان بۆ سەعی کردنی بە بەرهەم:

بۆ ماوەی هەفتەیەك چاودێریی خۆت بکە، پلانێك دابنێ بۆ خۆت کە لەگەڵ بارودۆخی ژیانت گونجاو بێت بە لەبەرچاوگرتنی ئەو ڕێسا گەردوونییانەی پێشتر بۆمان باس کردوویت.



یەکەم: کتێبی وانەکانت بناسە

ژمارەی کتێبەکانت لەم ساڵدا چەندە؟

....

دووەم: مامۆستاکانت بناسە

ناوی مامۆستای وانەکان:

مامۆستای وانەی عەرەبی

مامۆستای وانەی بیرکاری

مامۆستای وانەی فیزیا و کیمیا

بەمشێوەیە هەموو مامۆستاکانت بناسە..

پێش هەموو شت.. کتێبەکەت بەشێوەیەکی گشتی بناسە، بەم شێوەیە:

- کتێبی یەکەم: زانست

ژمارەی لاپەڕەکانی چەندن؟

....

ئەمەش پاش لێ دەرکردنی ئەو لاپەڕانەی کە ناخوێندرێن وەك پێشەکییەکان و پێڕست و لاپەڕە وێنەییەکان و ... هتد، ئینجا بزانە چەند لاپەڕە دەمێنێتەوە؟

....

ئایا تێبینیی ئەوەت کرد کە ژمارەی لاپەڕەکان کەم بوونەوە؟

پێویستە بزانیت بابەتەکانی نێو هەر کتێبێك زۆر دەستەواژە و ڕستەی زیادە و پەخشاناوی تێدایە، کە زانیارییە سەرەکییەکانیان تێدا نییە و تەنها بۆ ڕازاندنەوەن و، بێگومان لە تاقیکردنەوەدا سوودێکیان نییە، لەبەرئەوە کورتکراوەی هەموو بابەتێك پاش لێدەرکردنی هەموو ئەوانە لەسەر دەفتەری تێبینی و کورتکردنەوەکانت بریتییە لە زانستی ڕاستەقینەی نێو کتێبەکە کە پێویستە لەبەریان بکەیت.

ئەگەر بەمشێوەیە کتێبەکەت کورت کردەوە دەبینیت ژمارەی لاپەڕەکانی کتێبەکە لە (٦٠٪)ی قەبارەی کتێبە بنەڕەتیەکە تێناپەڕێنێت، (٤٠٪)کەشی تەنها پێشەکی و فەرهەنگ و پرسیار و هەندێ دەقی ناگرنگن، لەبەرئەوە مەترسە و قەبارەی کتێبەکە و ژمارەی لاپەڕەکانی مەکە بە بارێکی گەورە و بیدەیت بە شانتدا، سەری خۆشت لەخۆڕا قاڵ مەکە.

دواتر له خۆت بپرسه:

- ئەم کتێبە لە چەند وەرز و بەش و یەکە پێکدێت؟
- چەند پرسیار لەم کتێبەدا هەیە کە پێویستی بە لێکدانەوە هەیە؟
- چەند پرسیاری ژمێریاری و حسابی لەم کتێبەدا هەیە؟
- کتێبی (بیرکاری)یەکەت لە چەند بیرتۆز پێکهاتووە؟
- کتێبی شیعر و ئەدەبەکەت لە چەند پارچەی شیعری پێکهاتووە؟
- بۆ لەبەرکردنی هەر لاپەڕەیەك بەشێوەیەکی ئاسایی چەند کاتت پێویستە؟

ئێستا بەپێی بەکارهێنانی ئەو شێوازانەی لەم کتێبەدا خستوومانەتە ڕوو وەك هەنگاوێکی ئەزموونی لە هونەری لەبەرکردنی خێرادا یەك لاپەڕە لەبەر بکە.

پاشان لەخۆت بپرسە: "ئایا لە ڕۆژێکدا چەند کاتژمێرم بەدەستەوەیە بۆ سەعی کردن؟". ئینجا تێکڕای لاپەڕەکانی کتێبەکە دابەش بکە بەسەر ژمارەی ئەو کاتژمێرانەدا، جا ئەگەر لە ڕۆژێکدا نۆ پێنج کاتژمێرت هەبێت بۆ سەعی کردن، ئەوا لەماوەی هەشت مانگی خوێندندا هێندەی خوارەوە کاتت دەبێت:

٨ مانگ ×٢٦ ڕۆژ = ٢٠٨ ڕۆژ × ٥ کاتژمێر = ١٠٠٤٠ کاتژمێر.

لە هەر مانگێکدا چوار ڕۆژ پشووی تێدایە کە ڕۆژەکانی هەینین، لەبەرئەوە (٢٦) دەمێنێتەوە بۆ خوێندن، ئێمە بۆ هەر مانگێك (٣٦) ڕۆژمان حساب کردووە، بەو پێیەی لەو (٨) مانگەدا (٣٢) ڕۆژیشت دەبێت بۆ پشوو، بەڵام ئەگەر (٧) کاتژمێری تەواوت هەبێت بۆ سەعی کردن، ئەوا تێکڕای کاتژمێرەکانت دەکاتە (٢٠٨×٧ ڕۆژ = ١٤٥٦) کاتژمێر.

دەشتوانیت بەپێی بەکارهێنانی ئەم ڕێگە ژمێرياريیە کاتژمێری زیادەش دابنێیت بۆ سەعی کردن و خوێندن بەو جۆرەی بۆت



دەگونجێت، چونکە تۆ لە من زیاتر خۆت و باروزروفت دەزانیت.

کەواتە تۆ کاتژمێری زیادەشت بەدەستەوەیە...

کاتێک وەلامی هەموو ئەم پرسیارە ژمێرەییانە دەنووسیت سەرژمێرییەکی تەواوت دەربارەی پرۆگرامی خوێندنەکەت بۆ پێك دەهێنرێت و، دەبینیت هێلکارییەکی تەواوت دەستکەوتووە کە وەك ئەو نەخشەیە وایە کە گەشتیارێکی نامۆ بەکاری دێنێت کاتێك دەچێتە شارێکەوە و جگە لەم نەخشەیەش هیچ ڕێنیشاندەرێکی تری نییە و، بەهۆی ئەم نەخشەیەوە دەچێتە شوێنی مەبەست بەبێ ونبوون.

کەواتە ئەم شێوازە تێگەیشتنی پرۆگرامەکانی خوێندنت زۆر لا ئاسان دەکات و، یارمەتیت دەدات بۆ ڕێکخستنی بیروهۆشت لەکاتی لەبەرکردنی وانەکانت و بەئاسانی بیرکەوتنەوەیان هەر کاتێك ویستت لەسەر بێت.



شوێنی سەعی کردن

باش وایە ژوورێکی تایبەت بە خۆت هەبێت بۆ سەعی کردن، بەڵام ئەگەر نەبوو ئەوا ژوورێکی بۆ ڕێك بخە تەنانەت گەر ژووری نووستنەکەشت بووە، گەر مێزێکیشی تێدا بێت ئەوا زۆر باشتر. بەڵام ئەگەر تەنها ئەو قەرەوێڵەیەت هەبوو کە لەسەری دەخەویت ئەوا ئەمەش چارەی هەیە:

بۆئەوەی لە جێی نووستنەوە بیکەیتە جێی سەعی کردن و خوێندن، پارچە قوماشێکی تایبەتی بدە بەسەردا، تاکو کاریگەریی وێنەی جێی خەوەکە لەسەر بیروهۆشت نەمێنێت -واتە بە شێوە گۆڕین لە جێی خەوەوە دەیگۆڕین بۆ جێی سەعی کردن-. پاشان هەندێ کتێب و دەفتەر و قەڵەم لەسەر جێگەکەت دابنێ، دەشتوانیت هەندێك وێنە و تابلۆ کە حەزیان لێ دەکەیت بە ژوورەکەدا هەڵواسیت، بەم شێوەیە گرفتی نەبوونی ژووری تایبەتی سەعی کردنیش ناهێڵیت.

ڕێگە مەدە نەبوونی ژووری سەعی کردن ببێتە ڕێگر لەبەردەم سازاندنی کەشی خوێندن و سەعی و تێگەیشتندا، تا دەربچیت و سەرکەوتن بەدەست بێنیت. ئەوە قوتابییە لاواز و

شکستخواردووەکانن کە بەردەوام بیانووی بێ مانا دەدۆزنەوە: ک
گوایە ئەوان پێویستی و لێهاتووییەکانی سەرکەوتنیان نییە..
لەڕاستیدا گەر ئەم کەسانە هەموو پێویستییەکانیشیان بۆ دابین
بکرێت لە بڕینی قۆناغەکانی خوێندندا هەر شکست خواردوو و نائومێد
دەبن، چونکە تەمبەڵی دەکەن.
لە بیرت بێت: تۆ بەهێز و سەرکەوتوو و گەشبینیت و، هیچ شتێك
ناتوانێت لەبەردەم سەرکەوتن و دەرچوونتدا بوەستێت.



تایبەتمەندییەکانی ژووری سەعی کردن:

یەکەم شت پێویستە ژووری سەعی کردنت ئەو سیفەتە چاکانەی
تێدا بێت کە لە ڕووی دەروونییەوە ئارامیت پێ دەبەخشێت:

دەگونجێت کوڕ لەکاتی سەعیدا بە بینینی تۆپی پێ یان تۆپی باسکەکەی هەست بە ئاسوودەیی بکات، دەگونجێت کچێکیش کاتێک هەست بە ئاسوودەیی بکات کە لەکاتی خوێندندا هەندێك لە یاری و شتە جوانەکانی لەبەردەم خۆی دانابێت و، ئەمە وای لێ بکات ئاسانتر شتەکانی بۆ لەبەربکرێت.

هەریەك لە ئێمەش ڕێگەی خۆی هەیە بۆ سەعی کردن، چونکە سروشتی کەسێتی و هەستەکان جیاوازن، بەڵام هەندێك شت هەیە پێویستە بۆت ڕوون بکەمەوە، لەوانە:

ڕووناکی ژوورەکەت نابێت کزبێت، تا باوێشك نەدەیت و هەست بە خەواڵوویی نەکەیت، با ڕووت لە (قیبلە)ش بێت ئەگەر دەتەوێت وزەی ئیجابی وەربگریت، ئەمەش پاش چەندین تاقیکردنەوە سەلمێنراوە کە یەکێك لە زانایان بە ناوی دکتۆر (ئیبراهیم کەریم) ئەنجامی داوە لەسەر کۆمەڵە کەسێك، کە بەهۆی ئامێرێکی ئەلیکترۆنییەوە زیندەوزەی عەقڵیان پێوانەکراوە، لەکاتی پێوانەکردنەکەدا تەرکیزیان خستۆتە سەر کۆمەڵە شتێکی پیرۆز، لە ئەنجامدا بینراوە ئەو کەسانەی وێنەی کەعبەیان خراوەتە پێش چاو و تەرکیزیان لەسەر کردووە بەرزترین تێکڕای زیندەوزە و ڕێکوپێکییان هەبووە، لە هەمووی سەرسوڕهێنەرتر ئەوەبووە کە ئەو کەسەی

تاقیکردنەوەکەی لەسەر کراوە و وێنەی کەعبەی هێناوەتە پێش چاو ئەگەرچی هیچیشی سەبارەت بە کەعبە نەزانیبێت بەم شێوەیە بووە.

هەروەها ئاگاداربە ڕووناکیی ژوورەکەت بەشێوەیەك نەبێت كە خراپ کاریگەری لەسەر جەستەت دروست بکات، چونکە نابێت لەکاتی سەعیدا سێبەر لەسەر کتێبەکەت دروست ببێت، کە ناهێڵێت عەقڵی نائاگا (اللاوعي) تەرکیز بکات، ئەمەش دەبێتە هۆی پەرتەوازە بوونی زانیارییەکان.

پلەی گەرمیی ژوورەکەت:

ئاگاداری پلەی گەرمیی ژوورەکەت بە، نە پلەی گەرمیی بەرز گونجاوە بۆ سەعی کردن و نە پلەی گەرمیی نزم، یەکەمیان باوێشك دان و خەوبردنەوە دروست دەکات و دووەمیشیان سەختە بۆ خوێندن، باشترین پلەی گەرمی مام ناوەندە، وتراویشە: میانڕەوەی و مامناوەندێتی باشترینە.

پۆشاکی کاتی سەعی کردن:

قوماشی جلوبەرگەکەت: بەرگێك بپۆشە کە هەستێکی ئیجابیت لەبارەیەوە هەبێت، چونکە هەڵەیە کە بە جلی نووستنەوە سەعی بکەیت، باشترین شت ئەوەیە بەو جلوبەرگەوە سەعی بکەیت کە پێوەی دەچیت بۆ تاقیکردنەوە -یا هاوشێوەی ئەوە- تاکو هەمان

هەستی ئـەو کاتـەت بـۆ دروسـت ببێـت و، لـەکاتی تاقیکردنـەوەدا یارمەتیدەر بێت بۆ بیرکەوتنـەوەی هـەموو ئەوانـەی لـەکاتی سـەعی کردنەکەتدا لەبەرت کردوون، تەنانەت ئەگەر لـەکاتی سـەعیدا پـێڵاوی چـوونە دەرەوەش لـەپێ بکـەیت خـراپ نییـە، بـەڵام بەمـەرجێك پێڵاوەکەت تەسك و نارەحەت نەبێت، قەیتانی وای نەبێت فشار بخاتە سـەر قاچـەکانت، چـونکە ئـەم فشـارە کاریگـەریی خراپـی لەسـەر دەمارەکانی دەماغ هەیە.

دانیشتن بۆ خوێندن و سەعی کردن:

پێویستە شێوازی دانیشتن بۆ سەعی کردن تەندروست و موریح بێت.





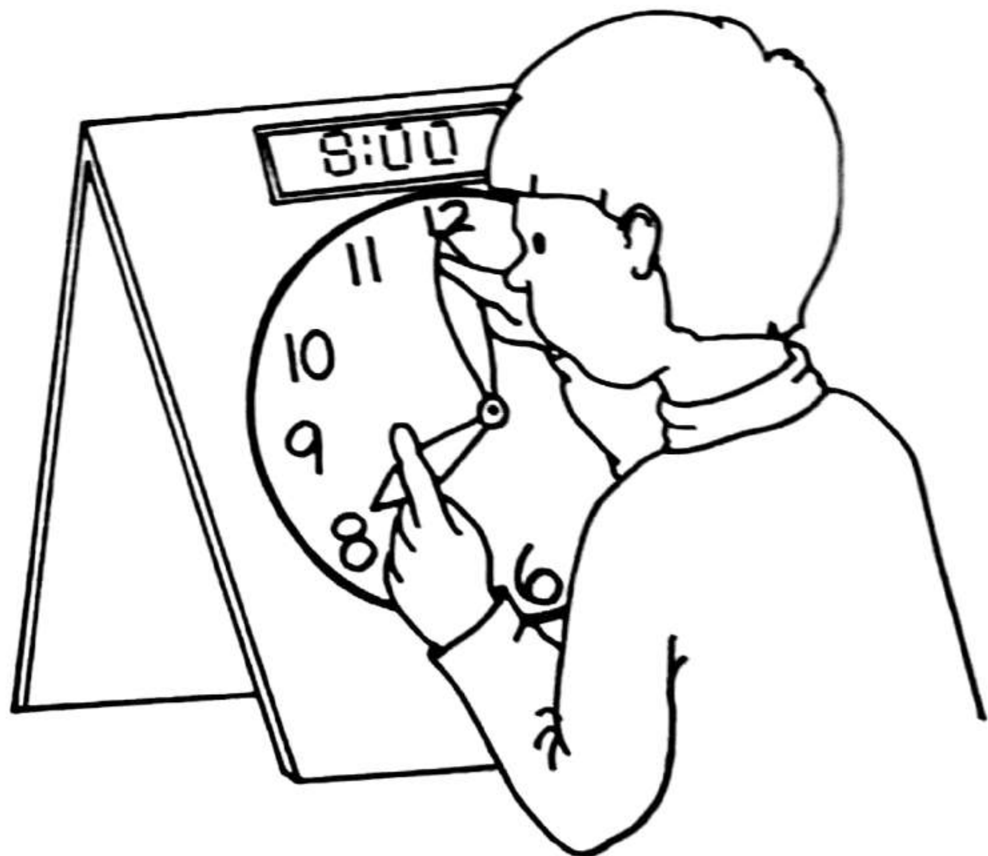
سیحری کات:

دەکرێت لە ڕێگەی زانینی سیحری کاتەکانەوە کاتە نموونەییەکانی هەموو ڕۆژێك بە باشترین شێوە بەرهەم بێنیت، لەبەرئەوە لێرەدا کاتە گونجاوەکانی سەعی کردنت بۆ باس دەکەم لەسەر بنەمای توێژینەوەکانی زانستی وزەی کات و فینگ شۆی.

- لە کاتژمێر (١٠) تا (٢)ی شەو: باشترین کاتە بۆ نووستن.
- لە کاتژمێر (٢) تا (٥): وزە پەخش دەبێت و کاتێکی باشە بۆ پێداچوونەوەی وانەکان چونکە بێدەنگی و هێمنییەکی زۆری تێدایە.
- لە کاتژمێر (٥) تا (٨): دەگونجێت کاتێکی لەبار بێت بۆ نووسینی نامە ئیجابییەکان و، نان خواردن و، کورتکردنەوەی ئەو بابەتانەی لەبەرت کردوون و، هەندێك لە یارییە زیهنیەکان..
- لە کاتژمێر (٨) تا (١)ی نیوەڕۆ: کاتی خوێندن و سەعییە.

- لە کاتـژمێر (١٠) تـا (١١)دا: وزەی مـرۆڤ لـە لوتکەیدایـە و، دەتوانێت لە لەبەرکردنی ئەو بابەتانەدا بەرهەمی بهێنێـت کـە پێویستیان بە ماندوبوونێکی عەقڵیی چڕوپڕ هەیە.
- لـە کاتـژمێر (١) تـا (٥): دەتوانێـت بـۆ هەنـدێ ڕاهێنـانی خاوبوونـەوە و پشـوودان، یـا سـەرخەوێك، یـا خـواردن، یـا هەندێك وەرزش.. تەرخانی بکەیت.

هەموو ئەمەشمان بەدوورودرێژی لە کتێبی (کاریگەریی خـەوتن و پشوودان لە سەرکەوتن لە خوێندندا)دا باس کردووە.







تاقیکردنەوەی گریمانەیی

لە بواری ڕاهێنانی تیمە وەرزشییەکاندا ڕاهاتبووم لەسەر ئەوەی بەردەوام کەشی هاوشێوەی ئەو یارییەیان بۆ بسازێنم کە لەگەڵ تیمەکەی بەرامبەریان هەیانبوو، چونکە ئەمە سەرکەوتنی یاریزان بەسەر بەرامبەرەکەیدا ئاسان دەکات. بەگشتی مرۆڤ هێزی خۆی لەو شوێنەوە وەردەگرێت کە پێی ڕاهاتووە، یاریزان کاتێک دەچێتە نێو گۆڕەپان و یاریگایەکەوە کە پێشتر وێنەکەی لەبەرچاویدا نەبووە و نەیهێناوەتە خەیاڵی خۆی، یان ئاشنا نەبووە پێی، ئەوا هەست بە نامۆیی دەکات تێیدا و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لەکاتی یارییەکەدا بشڵەژێت، لەبەرئەوە وەك بەشێك لە ڕاهێنان و ئامادەسازیی بواری دەروونی ئەم هەنگاوانە پەیڕەو بکە:

هەوڵ بدە کۆمەڵێك وەرەقەی تاقیکردنەوەی هاوشێوەی ئەو وەرەقەی تاقیکردنەوانە دەست بخەیت کە لە هۆڵی تاقیکردنەوەکاندا دابەش دەکرێن و تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەنجام دەدرێت، بۆ ئەم مەبەستە سەردانی ئەو کتێبخانە و پەڕاوگانە بکە کە پێویستیی قوتابخانەکان دەفرۆشن، پاشان داوا لە ئەندامێکی خێزانەکەت یان



کەسێکت یان هاوڕێیەکت بکە ڕۆڵی مامۆستای چاودێر ببینێت و، هەمان ئەو وشانە بڵێتەوە کە مامۆستا چاودێرەکان لە هۆڵەکانی تاقیکردنەوەدا بە قوتابییەکانی دەڵێن، پاشان کاتت بۆ دیاری بکات و وەرەقەی تاقیکردنەوەکەت لەگەڵ وەرەقەی پرسیارەکاندا بداتێ کە پێشتر خۆت ئامادەت کردوون، بەڵام با پرسیارەکان بەشێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبـژێرێت و بـۆ وەڵامدانـەوەیان هـەمان کـاتی تاقیکردنەوەکانت پێ بدات.

نەخشە زیهنییەکان:

پشـت بـەو نەخشـە زیهنییانـە ببەسـتە کـە پێشـتر بـۆم ڕوونکردیتەوە، چونکە ئەو نەخشانە کـات و مانـدووبوونێکی زۆرت بۆ دەگێڕنەوە لە نارەحەتی بیرکەوتنەوەی هەموو زانیارییـەکان، لـەکاتی هەوڵـدان بـۆ بیرکەوتنـەوەی زانیارییەکانیشـدا نـاهێڵن بیرکردنـەوەت لێرەولەوێ پەرتەوازە ببێت.





هێرشی دێوەزمەی دڵەڕاوکێ و بێزاریی لەکاتی سەعی کردندا



چۆن بەسەر شەکەتی و دڵەڕاوکێی دەروونیدا زاڵ ببین:

کاتێك شتەکان لە مێشکتدا تێکەڵ دەبن و، ناتوانیت دەروازەیەك بدۆزیتەوە بۆ ڕزگاربوون لە گێژاوی دڵەڕاوکێ، تا ترووسکەیەکی هیوا لە توونێلی بیروبۆچوونە سەلبییەکاندا بەدی بکەیت.. لەم کاتەدا پێویستە بەتوندی و بێ دوودڵی بەخۆت بڵێیت: "ئیتر بەسە"، تەنانەت دەشتوانیت ئەم ڕستەیە لەسەر کاغەزێك بە خەتێکی گەورە بنووسیت و، بە دەنگێکی بەرز بیڵێیتەوە!!

کاتێك زۆر بە نارەحەتی تەرکیز دەکەیت و لەبابەتەکە تێدەگەیت، دەتوانیت کۆمەڵێك لەم ڕاهێنانە بەسوودانە ئەنجام بدەیت:

١- دیاریکردنی جیاوازییەکانی نێوان وێنە هاوشێوەکان کە لە هەندێ لە گۆڤار و ڕۆژنامەکاندا بڵاو دەکرێنەوە.

٢- پارچەکانی تابلۆیەك یا یارییەکی بەش بەش کراو (puzzel) بە تەرکیزەوە ڕێکبخەوە، کە بەشێوەیەکی بەرفراوان لە پەراوگە و کتێبفرۆشییەکان دەست دەکەوێت.

٣- بازنەیەکی ناوڕەش لەسەر کاغەزێك بکێشە و، بە تەرکیزەوە چاوی تێ ببڕە، تا جۆرە هێڵێکی ڕووناك بەدەوری بازنەکەدا دەبینیت.

٤- هەوڵ بدە وردەکاریی ڕووکار و جلوبەرگ و شێوەی ئەو کەسانە بێنێتەوە پێش چاوت کە لەو ڕۆژەدا بینیوتن.

پاش چالاك کردنی زیهن و مێشکت بەم ڕاهێنانانە، دەبینیت بایەخدانت بە سەعی و خێرایی تێگەیشتنت چەند قات بووەتەوە، هەروەها خۆشۆردنیش بە ئاوی شلەتێن مرۆڤ ئاسوودە دەکات و، وزە و چالاکیی نوێ دەکاتەوە.

بەڵام ئەگەر لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەدا سەرت لێ شێوا و، زانیاری و بیرۆکەکانت چوو بەناو یەکدا، ئەوا ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە یارمەتیدەرە بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگیی زیهنی و فیکریت:

خاڵێکی ڕەش لەناو ژووری تاقیکردنەوەکەدا یان لەدەرەوەی ژوورەکەتدا لە ڕێگەی پەنجەرەکەوە بدۆزەوە و، چاوی تێ ببڕە و بۆ چەند جارێك هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە، دەبینیت کە لێدانەکانی دڵت

ڕێك بوونەتەوە و، هێور بوویتەوە، دواتر دەستبکەوە بە بیرکردنەوە لە شیکارکردنی ئەو پرسیارەی لەبەردەستتدایە.

لەکۆتاییدا بیری ئەوەت هەبێت کە ترس و دڵەڕاوکێ لە هۆڵی تاقیکردنەوەدا چاوەڕێت ناکەن، بەڵکو ئەوە خۆت لەگەڵ خۆتدا دەیانبەیتە ئەوێ، ئەمەش ئەگەر نەتوانیت سوود لە کاتەکانت وەربگریت لەکاتی سەعی کردندا.

پێویستە پێش ئەوەی کاتی تاقیکردنەوەکانت بێت، توانا کەسییەکانی خۆتت دۆزیبێتەوە، وەك: تایبەتمەندییە جەستەیی و دەروونییەکانت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت.. هەموو ئەوانەی دەبنە قەڵغانێکی بەهێز بۆ پاراستنت لە دڵەڕاوکێ و ناجێگیریی دەروونی.

(بێ زیادەڕەوی یا کەمتەرخەمی گرنگی بە تەندروستی و خواردنت بدە، لەگەڵ خۆت و خەڵکیشدا چاك و دڵپاك بە، ئەزموونی نوێ و ڕووبەڕووبوونەوە قبووڵ بکە، هەوڵ بدە ئەو کۆسپانە تێپەڕێنیت کە دێنە ڕێی سەرکەوتنت).





ئامادەکردنی پلانی سەعی کردن و ئانجامدانی تاقیکردنەوە

یەکێك لە ئەفسەرە بەریتانییەکان خانەنشین کرا.. ئەو کەسەی هەواڵی خانەنشینکردنەکەی پێدا وتی: "بڕیاری بە هێواشی مردنت هاتووە"، بەڵام ئەو لە وەڵامیدا وتی: "بەڵکو تەواو بەپێچەوانەوە، چونکە ئێستە ژیانم دەست پێدەکات" و ڕۆشتەوە بۆ ماڵەوە.

ڕۆژ لەدوای ڕۆژ خولیا و خەونەکانی و ئەو ئامانجانەی دەنووسی کە دەیویست پێیان بگات، لەو شتانەش کە نووسیبووی: "دەیەوێت ببێتە خاوەن کێڵگەیەکی ئەسپ بەخێوکردن و، کۆشکێکی هەبێت و، هەندێ شتی تر".

بەردەوام ئەو کاغەزەی خولیا و خەونەکانی تێدا نووسیبوو لە گیرفانیدا بوو و، پارێزگاریی لێ دەکرد و بۆ هەر شوێنێك بڕۆشتایە لەگەڵ خۆی دەیبرد.

پاش چەند ساڵێك بانگهێشت کرا بۆ مەراسیمی چوونە سەر حوکمی شاژنی بەریتانیا، کە دەعوەتنامە بۆ هەموو ئەفسەرە

خانەنشینکراوەکان نێردرابوو بەمەبەستی ئامادە بوونیان لەو بۆنەیەدا و، هەروەها بۆ ئەوەی شاژن ڕاوێژیان پێ بکات لە هەندێک کاروباری وڵاتدا.

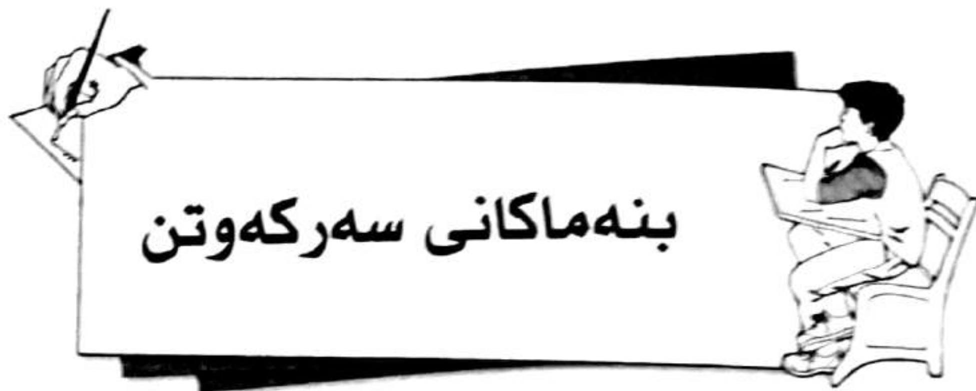
هەروەك وتمان، ئەم ئەفسەرەش یەکێك بوو لە بانگهێشکراوەکان. دوای کۆتایی هاتنی مەراسیم و ئاهەنگەکە شاژن پێی ڕاگەیاندن ئەگەر یەکێك لەوان داواکارییەکی هەیە و دەیەوێت بۆی جێ بەجێ بکرێت با پێی بڵێت پێش ئەوەی بڕوات، ئەفسەرەکەش کاتێك ڕۆشتە لای شاژن تا خواحافیزیی لێ بکات پێی وت: کە دەیەوێت ببێتە خاوەنی کێڵگەیەکی ئەسپ بەخێوکردن و کۆشکێك و هەندێك شتی تر، شاژن پێی وت: "ئەم داواکارییانەت لەسەر کاغەزێك بنووسە تا بۆت جێ بەجێ بکەم"، ئەویش ڕاستەوخۆ دەستی کرد بە گیرفانیدا و کاغەزەکەی دەرهێنا و دایە شاژن، شاژنیش سپاردی بە یەکێك لە دەستوپێوەندەکانی و پێی وت: "چی لەم کاغەزەدا نووسراوە بیدەنێ".

بەم شێوەیە هەموو ئەو شتانەی کە بە ئاواتیانەوە بوو، پێیان گەیشت و کەوتنە دەستی، مەرجی ئەم بەخشینەش ئەوەبوو کە کێڵگە و کۆشك و هەموو شتەکانی تر لە پاش مەرگی ئەم ئەفسەرە بگەڕێتەوە بۆ حکومەتی بەریتانی.

بیربکەوە، ئەگەر ئەم کەسە ئەو کاغەزەی لەگەڵ خۆی هەڵنەگرتایە چی دەبوو! بەڕاستی ئەو ئەفسەرە کاریگەریی نووسینی ئامانجەکان و چاوەڕوانکردنی هاتنەدییانی چاك زانیوە.

بەردەوام ئەوەشت لەیادبێت کە خوای گەورە هەموو ئەو شتانەت پێدەبەخشێت کە داوایان دەکەیت، بە مەرجێك مەرجەکانی داواکردنت ڕەچاو کردبێت، هەروەها خۆت ڕابێنە کە تەنها بە قسەکردنەوە نەوەستیت، بەڵکو بە کردار و جووڵە هەنگاو بۆ خولیا و ئامانجەکانت بنێیت و، خوا یار بێت ڕۆژێك لە ڕۆژان هەر پێیان دەگەیت.

مەگەر پێناسەی نییەتیش هەر ئەوە نییە کە: "شتێك لە دڵدا جێگیر ببێت و بە کردار بکرێتە واقیع"، چونکە قسە هەزارە و دووانی بەکارە، جوڵە و کاریش بێ قسە و پلانی پێش وەخت سوودێك ناگەیەنێت، لەبەرئەوە لە کتێبی (خەونەکانت بهێنەدی و ئامانجەکانت بەدەست بهێنە)دا نموونەیەکی پلانداناتم خستووەتە ڕوو.



بنەماكانی سەركەوتن

چوار بنەمای سەرەكی هەیە تاكو ئامانجەكەت ڕوون بێت و تۆش ببیتە یەكێك لە سەركەوتووەكان:

بنەمای یەكەم: "بۆچی"

(٩)جار لە خۆت بپرسە (بۆچی)، نۆ جاریش دووبارەكردنەوەی تەنها بۆ لەبەركردنی پرسیارەكەیە، چونكە تۆ هەرچەندە زیاتر پرسیار لە خۆت بكەیت كە "بۆچی ئەم ئامانجەم دەوێت؟" زیاتر پابەند دەبیت پێیەوە و تامەزرۆی گەیشتن دەبیت پێی، ڕێك وەك خاوەن دووكانێك كە بەردەوام هۆكارەكانی كڕینی یەكێك لە بەرهەمەكانیت بۆ ڕوون دەكاتەوە، تا قەناعەتت پێ دەكات و تۆش ڕاستەوخۆ لێی دەكڕیت.

بۆچی لە خۆت دەپرسیت "بۆچی؟" ؟

بۆ نموونە: دەمەوێت سەیارەیەك بكڕم..

ئەگەر نۆ جار پرسیارت لە خۆت كرد كە بۆچی دەمەوێت سەیارە بكڕم؟ ئەوا بێگومان دەبێت نۆ هۆكاریشت بۆ كڕینەكەت هەبێت.

١. چونكە دەمەوێت هەموو هەفتەیەك خێزانەكەم ببەمە دەرەوە بۆ گەشت و سەیران.
٢. تا لەبەرچاوی كەسوكار و هاورێكانم باش دەربكەوم.
٣. تاكو پارەی كرێ پاس و تەكسیی ڕۆژانەم بۆ بگەڕێتەوە و پاشەكەوتی بكەم.
٤. تاكو هاوسەرەكەم فێری شۆفێری بكەم.
٥. بۆئەوەی وەك بازرگان و پیاوی كار دەربكەوم.
٦. تاكو مناڵەكانم بگەیەنمە قوتابخانە و پارەی كرێ تەكسی و پاسم بۆ بگەڕێتەوە.
٧. تا ئازادانە بۆ هەر شوێنێك بمەوێت بڕۆم بێ ئەوەی پێویستم بە كەس بێت.
٨. تاكو دایك و باوكم بگەیەنمە هەر شوێنێك بیانەوێت و، بەم كارەش دوعای خێرم بۆ بكەن.

دووكانداریش هەر هۆكاری لەم شێوەیەت بۆ دەخاتەڕوو تا شمەكەكەی بكڕێت.

بەمشێوەیە بینیمان كە نۆ (بۆچی)یەكە یارمەتیی خاوەن ئامانجەكە دەدات بۆ زیاتر سووربوون و تامەزرۆبوون بۆ هێنانەدی ئامانجەكەی.

ئێستە تۆش نۆ هۆکار بنووسە بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجەی تۆزێك لەمەوپێش دەستنیشانت کرد بۆ خۆت و لەسەر کاغەز نووسیت:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

بنەمای دووەم: "لەگەڵ کێدا؟"

ئەم بنەمایە دەبێت بە دوو بەشەوە:

بەشی یەکەم: ڕابەر و پێشڕەو

زۆر جار دەبیستین یا دەڵێین: "فڵانە کەس دەڵێی باوکی ڕۆحیی منە". لەڕاستیدا چەندین باوك و چەندین ڕابەر و سەرمەشق هەیە بۆ کەسی خاوەن ئامانج و خولیا، لەوانیش:

- **ڕابەری عەقڵی:** بریتییە لە کەسێکی دانای زانا بە لۆژیك و ڕەوتەکانی نێو کۆمەڵگە، کە دەتوانێت هاوکاریت بکات لە چارەسەرکردنی گرفتەکان و تێپەڕاندنی کۆسپەکانی ڕێتدا.. دەتوانیت داوای هاوکاری لە یەکێك لەم ڕابەرانە بکەیت، تاکو هاوکارت بێت لەکاتی خوێندنتدا و وەڵامی پرسیارەکانت بداتەوە لەبارەی ژیانەوە، بەو پێیەی لەم قۆناغەدا هەموو ژیانت پەیوەستە بە قوتابخانەوە، لەبەرئەوە پێویستت بە کەسێکی لەم چەشنە هەیە.
- **ڕابەری یاسایی:** ئەو کەسەیە بەو یاسایانە ئاشنات دەکات کە لە وڵاتدا کاریان پێ دەکرێت، تاکو نەکەویتە هەڵەیەکی واوە ببێتە هۆی ئەوەی ئامانجەکەت لەدەست بدەیت و، لە هەموو ئەو هەنگاوانەی ناوتن پەشیمان ببیتەوە، لەبەرئەوە پێویستە بۆ نموونە پشت بە مافناسێك ببەستیت، یان کەسێك کە لە بوارە یاساسییەکاندا ئەزموونی هەبێت، تاکو پرسیاری لێ بکەیت ئەگەر فلانە کۆلێژت تەواوکرد چیت دەست دەکەوێت، یاساکانی ئەوە چین؟ مافەکانت کامانەن؟ ئەرکەکانت کامانەن؟

ئەگەر خوێندنت تەواو کرد و ئەگەر سەفەرت کرد و لە وڵاتێکی تر خوێندنی باڵات تەواوکرد، چی دەبێت؟ چۆن دەتوانیت کۆمەکی دارایی بۆ خوێندن لە دەرەوەی وڵات (منحة دراسية) بەدەست بهێنیت لە حکومەتەوە؟ بۆ ئەمە پێویستت بە چ بەڵگەنامەیەك دەبێت؟

ئەمانە و چەندین پرسیاری تر کە وەڵامەکانیان لای خۆت نییە و، پێویستت بە کەسێکە وەڵامت بداتەوە، دەشگونجێت ئەو کەسە هەندێ زانیاریت بداتێ کە لای تۆ شاراوە بوویێتن، لەبەرئەوە ئامۆژگاریت دەکەم بە دۆزینەوەی کەسێکی لەمجۆرە.

- **ڕابەری ڕۆحی:** کەسێکی ڕەوشت بەرزە، کە ڕێنمایی و ئامۆژگاریی خەڵکی دەکات، ئەرکی ئەم ڕابەرە ئەوەیە بەردەوام نزات بۆ بکات تا بگەیتە ئامانجەکانت و، ڕێنماییت بکات بۆ سەر ڕێی چاکە و دروست.

- **ڕابەری دارایی:** بریتییە لەو کەسەی پشتیوانیت لێ دەکات لە فەراهەمهێنانی بابەت و پێویستییەکانی خوێندنەکەت و هەموو پێداویستییەکانی ترتدا، دەگونجێت ئەم کەسە ئەو خاوەن کارە بێت کە لەبەرامبەر دابین کردنی خەرجییەکانی خوێندنەکەتدا لای کار دەکەیت، واتە ئەگەر خێزانەکەت نەیتوانی ئەم خەرجییەت بۆ دابین بکات، ئەوا پشت بە خۆت دەبەستیت بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانت لەپێناو سەرکەوتنتدا.

بە چاوی خۆشم چەندین قوتابیم لە کۆلێژەکانی پزیشکی و ئەندازیاری و.. هتد دیوە کە خۆیان کاریان کردووە تا پارەی پێداویستییەکانی خوێندن دابین بکەن، تەنانەت هەندێ لەو قوتابییانە تەنها بۆ ئەوە کار دەکات تا بیسەلمێنێت کە لە ڕێی کارکردنەوە

دەتوانێت بـژێویی خـۆی دابـین بکـات، لەکاتێکدا خێزانەکـەی توانای دابینرکردنی هەموو خەرجییەکانیشی هەیە.

- **ڕابەری تایبەت بە ئامانجەکان:** ئەو کەسەیە کە هاوکاریت دەکات لە پسپۆڕبوون لە ئامانجەکەتدا، بۆ نموونە گەر بتـەوێت ببیتـە پارێزەر، ئەو پارێزەرێکی بەتوانات بـۆ هەڵدەبـژێرێت تـا نهێنییـەکانی کـاری پارێزەریـت فێـر بکـات، یـاخود دەتـەوێت مـارکێتێکی پۆشاك بکەیتەوە، لەم کاتـەدا پێویسـتت بـە ڕابـەرێك هەیـە کـە شـارەزایە لـە کڕین و فرۆشتنی پۆشاکدا تا نهێنییەکانی پیشەکەت فێر بکات.

کەواتە تـۆ پێویسـتت بـە کۆمـەڵێك مامۆسـتای پسـپۆڕ هەیە لە تەواوی پسپۆڕییەکانی وانەکانی قوتابخانەدا.

بەشی دووەم: کۆمەڵی هاوڕێکانت

واتە ئەو کۆمەڵەی کە دەتەوێت لە دەورت بن، بۆئەوەی هاوکارت بن لە بەواقیع کردنی ئامانجەکەتدا، بۆ نموونـە: دەتـەوێت کۆمپانیای گواسـتنەوەی شـتومەك بـۆ مـاڵان بکەیتـەوە، بەدڵنیاییـەوە بـۆ ئەمـە پێویستت بە سکرتێر و بەڕێوەبەری کارگێڕی و کارمەندی دابەشکار و ڕیکلام کردن بۆ کۆمپانیاکـە دەبێـت لـە بـازارە ناوخۆییەکانـدا.. واتـە پێویسـتت بـە هـاوڕێ تێکۆشـەر و کۆڵنـەدەرەکانت هەیـە، تـا تـۆ پشتیوانیان بیت و ئەوانیش پشتیوانی تۆ بن..

هەروەها دەگونجێت لەم قۆناغەی خوێندندا یەکێك لە هاوڕێکان کۆمەڵە سەرنجێکی گرنگی لەسەر یەکێك لە ماددەکانی خوێندن لا گەڵاڵە ببێت و، هاوڕێیەکی تریش هەندێك شێوازی ئاسانی تێگەیشتن



لە بابەتەکانی خوێندن فێر بووبێت.

کەواتە ژمارەیەك لەم جۆرە هاوڕێیانە بۆ خۆت هەڵبژێرە و، هەمووتان پێکەوە ببنە هاوکار و پشتیوانی یەکتر و، بێ لەدەست دان و بەفیڕۆدانی کات ئاڵوگۆڕی بیروڕاکانتان بکەن سەبارەت بە خولیا و ئاواتەکانی خۆتان و، باس لەو پسپۆڕییە بکەن کە هەریەکەتان دەیەوێت پێی بگات..

پێویستە هەریەک لەو هاوڕێیانەش ئەم کۆمەڵە مەرجەیان تێدا بێت:

– پێویستە هەمان ئامانجی تۆی هەبێت، یان لە شتێکی ئامانجەکەتدا بەشدارت بێت.

– ئەگەر ئاستی خوێندنەکەی تۆ بەرز بێت، ئەوا پێویستە هەمان ڕاهێنانەکانی تۆی ئەنجام دابێت و لەهەمان ئاستی خوێندندا بێت. خۆ ئەگەر لە ئاستی تۆدا نەبوون ئەوا با ئاستیان لە تۆ بەرزتر بێت لە خوێندندا.

– پێویستە ئەو هاوڕێیانە لە توانایاندا بێت ڕووبەڕووی تاقیکردنەوە و کێشە و تەنگەژە ببنەوە و، ماوەیەکی باشیش بێ کێشە و ڕەنجان بەسەر هاوڕێیەتیتاندا تێپەڕ بووبێت و لەو ماوەیەدا پەیوەندییەکانتان توندوتۆڵ بووبێت.

چیرۆکی حەزرەتی ئیبراهیم (سەلامی خوای لێ بێت) بهێنەوە یادت، کە سەردانی ماڵی ئیسماعیلی کوڕی کرد (سەلامی خوای لێ بێت) و تەقەی لە دەرگاکەیان دا. کاتێک ژنەکەی هاتە دەرەوە حەزرەتی ئیبراهیمی نەناسی، ئەویش دەربارەی بارودۆخی ژیانیان پرسیاری لێکرد؟ ژنەکەش لە وەڵامدا تێی گەیاند کە ژیانیان سەخت و نارەحەتە و پێویستیان بە هاوکاری هەیە تا لەو تەنگەژەیە ڕزگاریان ببێت، ئەویش پێی وت: کە هاوسەرەکەت هاتەوە پێی بڵێ: "با

باهووی دەرگاکەی بگۆڕێت" و ڕۆیشت. کاتێك حەزرەتی ئیسماعیل (سەلامی خوای لێ بێت) گەڕایەوە، ژنەکەی باسەکەی بۆ گێڕایەوە، ئەویش بە ژنەکەی وت: ئەوە باوکم بووە و، پێی ڕاگەیاندووم کە لە تۆ جیاببمەوە.. دواتر لێی جیا بووەوە و ناردیەوە بۆ ماڵی باوکی، پاشان ژنێکی تری خواست.

پاش ماوەیەك حەزرەتی ئیبراهیم (سەلامی خوای لێ بێت) سەردانی کردن، تەقەی لە دەرگاکەیان دا و ژنەکەی هاتە دەرەوە، پرسیاری لێکرد سەبارەت بە مێردەکەی و بارودۆخی ژیانیان، ژنەکە وتی: من و مێردەکەم لە باشترین بارودۆخداین، ئەویش فەرمووی: بە هاوسەرەکەت بڵێ باهووی دەرگاکەی وەك خۆی بهێڵێتەوە، کاتێك ئیسماعیل پێغەمبەر (د.خ) گەڕایەوە ماڵ، ژنەکەی -کە ئیبراهیمی نەدەناسی- ڕووداوەکەی بۆ هاوسەرەکەی گێڕایەوە، ئەویش پێی وت: "ئەو پیاوە باوکم بووە و، ئاگاداری کردوومەتەوە کە پارێزگاری لە هاوسەرێتیی تۆ بکەم"...

کەواتە لە واتاکانی ئەم چیرۆکە ڕابمێنە و، هەوڵ بدە سوودی لێ وەربگریت و، ئەوەی فێری بوویت لە خوارەوە بینووسیت:

....

....

....

بۆ زانیاریی زیاتر سەبارەت بە هەڵبژاردنی هاوڕێکانت و دەستەی کارەکەت کتێبی (چۆن هاوڕێکانت هەڵدەبژێریت) بخوێنەوە.

✍ بنەمای سێیەم: "کەی؟"

ئەمەش دوو بەشە:

١- کەی دەمەوێت دەست بە سەعی بکەم بۆ تاقیکردنەوەکان:

وادەی دەستپێکردنی سەعی کردنە جددیەکەت بۆ تاقیکردنەوە بنووسە، ئەگەر سەرەتای ساڵە یان لەناوەڕاستەوەیە یان هەر ڕۆژێکی تر کە تێیدا دەست پێدەکەیت.

بەڕاستی دیاریکردنی ماوەی سەعی کردن پێویستە، چونکە ژیریت ئەگەر جۆری بەرپرسیارییەتی و کارەکەت نەزانێ و نەزانێت کاتی دەستپێکردنی کەیە، وزە و چالاکیی تەواوت پێ نادات، بەڵام ئەگەر ئەم زانیارییانەی لابوو ئەوکات وزە و توانای پێویستت دەخاتە بەردەست تا لە ئامادەباشیی تەواودا بیت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی دیاریت کردووە.

٢- کەی دەمەوێت لە تاقیکردنەوەکان تەواو ببم:

پێویستە زانیاریی تەواو بدەیتە عەقڵی نائاگات (اللاوعی) سەبارەت بە کاتی تەواوبوونی کارەکە، تا ئەویش وزە و توانا تایبەتەکان بخاتە خزمەت کارەکەت، تەنانەت ئەگەر بتوانیت وادەی

ساڵ و مانگ و ڕۆژ و کاتژمێرەکەشی بۆ دیاری بکەیت زۆر باشتر دەبێت.

پاش ئەوەی یەکێك لە زانکۆکان تاقیکردنەوەیەکی لەسەر قوتابییەکانی کرد، دەرکەوت کە زۆرینەی قوتابییان چەندین خولیا و ئامانجی پەرشوبڵاویان هەیە، بەڵام لەنێویاندا سێ قوتابی هەبوون کە هەر یەکەیان ئامانجێکی دیاریکراو و نەخشەبۆداڕێژراو و پلانی پێشوەختیان هەبووە بۆ ئامانجەکانیان.. پاش تێپەڕبوونی (٢٥) ساڵ بەسەر ئەم تاقیکردنەوەیەدا هەمان زانکۆ بەدواداچوونێکی کرد بۆ دۆسییەی ئەو قوتابییانە و، دەرکەوت داهاتی ئەو سێ قوتابییە بەتەنها هێندەی داهاتی هەموو قوتابییەکانی تر بوو!

ئایا ئێستا کاریگەریی ئەو پلاندانانە ئامانجدار و وردە دەزانیت کە تەنانەت پێویستە حسابی ڕۆژ و کاتژمێریشی تێدا کرابێت.

✍ بنەمای چوارەم: "لەکوێ؟"

ئەو شوێنە کوێیە کە دەمەوێت تێیدا بخوێنم و سەعی بکەم؟

زۆر پێویستە لە پلانەکەتدا ئەو شوێنەش دیاری بکەیت کە تێیدا سەعی دەکەیت، تا بۆ هەڵبژاردنی شوێنێك لە نێوان ئێرە و ئەوێدا وێن نەبیت و کاتەکانت بەفیڕۆ نەڕۆن لەوەدا کە بۆ نموونە ڕۆژی هەینی لەکوێ سەعی بکەم؟ یان کاتی پشوو لەکوێ سەعی بکەم؟ یاخود

لەکاتی تاقیکردنەوەی وەرزەکان یان کۆتایی ساڵدا لەکوێ سەعی بکەم؟

لەبەرئەوە بەدیاریکراوی ئەو شوێنە دەستنیشان بکە کە دەتەوێت تێیدا سەعی بکەیت، کە ماڵە یان هەر شوێنێکی ترە. ئەگەر ماڵە لە چ شوێنێکیدا؟ لە چ بەشێکی ژوورەکەتدا؟ لەسەر چی دادەنیشیت؟ ئەوەشت لەیاد بێت ئەگەر لە شوێنێك بێزار بوویت دەچیتە کام جێگەی تر... ئیتر بەم شێوەیە...



نامەکانی عەقڵ

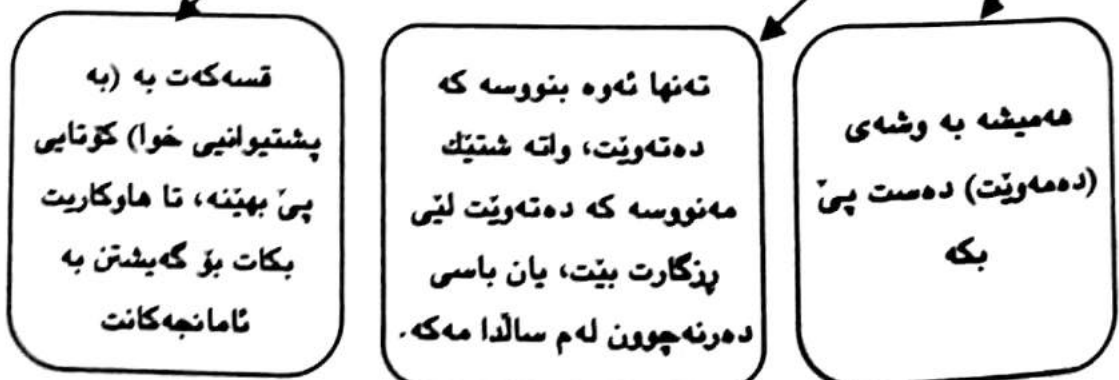
ئەو ئامانجەت بنووسە کە دەتەوێت ژیریتی لەسەر پرۆگرامڕێژ بکەیت.

بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژ (٤٠) جار ئەم ئامانجە لەسەر کاغەزێکی سپی بنووسەوە، کاتێک ڕۆژی دووەم ئەم دێڕەت نووسی بە خەتێکی گەورە و سێیەم لەو گەورەتر و چوارەم لەو گەورەتر بنووسە، تا هەر (٤٠) جارەکە تەواو دەبێت، هەموو ڕۆژێکیش لەکاتی خوێندنەوەی ئەم دێڕەدا دەنگت زیاتر بەرز بکەوە..

واتە بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژ ئەم شێوازە پەیڕەو بکە:

دەمەوێت لەم ساڵەدا نمرەی (٩٨) بەدەست بێنم

تاکو بچمە کۆلێژی پزیشکیی ددان بە پشتیوانیی خوا.



- دەمەوێت لەم ساڵدا تێکڕای (٩٨) نمرە بەدەست بهێنم
تا بچمە کۆلێژی پزیشکیی ددان بەپشتیوانیی خوا

- دەمەوێت لەم ساڵدا (٩٨) نمرە بەدەست بهێنم
تا بچمە کۆلێژی پزیشکیی ددان بە پشتیوانیی خوا

- دەمەوێت لەم ساڵدا (٩٨) نمرە بەدەست بهێنم
تا بچمە کۆلێژی پزیشکیی ددان بە پشتیوانیی خوا

- دەمەوێت لەم ساڵدا (٩٨) نمرە بەدەست بهێنم
تا بچمە کۆلێژی پزیشکیی ددان بە پشتیوانیی خوا

- دەمەوێت لەم ساڵدا (٩٨) نمرە بەدەست بهێنم
تا بچمە کۆلێژی پزیشکیی ددان بە پشتیوانیی خوا

....



کۆسپەکان و چارەسەرەکان



وتراوە: "بۆ خۆپارێزی لە مەترسیدار تەنانەت چاوەڕێی ئەوەش بکە کە چاوەڕێت نەکردووە"، یا "ماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش" یا "خۆپارێزی لە چارەسەر باشترە".

وتراویشە: ئەوەی پێشوەخت حسابات بۆ کارێك نەکات، دواتر بەسەلامەتی لێی دەرناچێت.

لەبەرئەوە ئەگەر دەتەوێت پارێزراو بیت لەوانەی کە هیچ حسابێکت بۆ نەکردوون، بەوە ڕازی مەبە کۆمەڵێك پرسیاری چاوەڕوانکراو بۆ تاقیکرنەوە لێرەولەوێ بهێنیت و وەڵامیان بدەیتەوە. لەڕاستیدا ئەگەر ئەو کاتانە کۆبکەیتەوە کە لە پەیداکردنیاندا بەفیڕۆت داون، دەبینیت کۆی ئەو کاتە بەفیڕۆدراوە زیاترە لە کۆی ماوەی پێویست بۆ سەعی کردن لە کتێبی وانەکەتدا.

هەروەها دەبینیت کە دەتوانیت بەو کاتە هەموو ناوەڕۆکی وانەکەت لەبەر بکەیت...

هەڵەیەکی لەمەش گەورەتر هەیە کاتێك زۆرێك لە قوتابییان پشت دەبەستن بەو شتانەی چاوەڕوانی هاتنەناوەیان دەکرێت لە

تاقیکردنەوەکاندا، یان چاوەڕوانی شتی خەیاڵی دەکەن بۆیان بێتە پێش لە تاقیکردنەوەکەدا و دروشمیان بریتییە لە (یا ئەم پرسیارانە دێتەوە و بەختم دەیگرێت، یا نایەتەوە و نایگرێت)!

بهێنە پێش چاوت: چ کارەساتێکە کە وەك قوتابییەك لەسەر بەخت و گریمانە بژیت، یان بڕۆیتە لای فاڵچییەك یا قاوەگرەوەیەك و پرسیاری لێ بکەیت: "ئەمساڵ بەختی من چۆن ئەبێت؟"، چونکە لە وەڵامدا دەڵێت: "ڕەنگە بەخت باش بێت و، ڕەنگیشە خراپ بێت"..

لەڕاستیدا ئەگەر لێی بپرسیت: "ئایا ئەمساڵ دەکەوم یان دەردەچم؟" بەدڵنیاییەوە پێت دەڵێت: "سەعی بکەیت دەردەچیت، ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە منەوە نییە".

لەبەرئەوە ڕێنماییت دەکەم کە ئەمانە دەست بخەیت:

١- تۆمارێکی وردبینیی ئەم ساڵ:

ئەو مامۆستایەی دەفتەری وەڵامەکانی تاقیکردنەوەت بۆ وردبینی (سەح) دەکات، بە ئارەزووی خۆی ئەو کارە ناکات، بەڵکو تۆمارێکی ڕێکخەری هەیە بۆ شێوازی وردبینییەکەی کە لەسەر بنەمای ئەوە نمرە بۆ هەر تاقیکردنەوەك دیاری دەکات.

ڕەنگە خراپ نەبێت کە لای یەکێك لە مامۆستایان یاخود لای بەڕێوەبەرێتیی قوتابخانە تۆمارێکی وا داوا بکەیت، تا ببێتە

پارەمەندیدەرت بۆ زانینی ئەو تاقیکردنەوانەی دەبێت ئەم ساڵ ئەنجامیان بدەیت.

٢- وەرەقەی پرسیاری ساڵانی ڕابردوو دەست بخە:

پاش دەستخستنیان وا وەڵامی هەموو پرسیارەکانی نێوی بدەوە کە ئەم ساڵ لە تاقیکردنەوەدا هەمان پرسیارت بۆ دێتەوە.

بەڕاستی زۆرێک لە مامۆستایان هاتوون لە پرسیاری ساڵانی ڕابردووەوە بیرۆکە و شێوازی پرسیاریان وەرگرتووە و، تەنانەت هەندێ پرسیاریان دووبارە هێناوەتەوە.

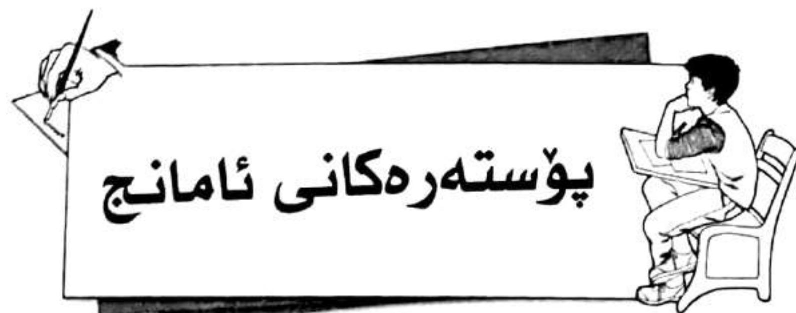
تۆش دەتوانیت لە ڕێی ئەو پرسیارانەوە شێوازی بیرکردنەوەی بەڕێوەبەرایەتیی قوتابخانە و مامۆستای وانەکە و سروشتی پرسیارەکان بزانیت.. دەشتوانیت بە دەستخستنی پرسیارەکانی چەند ساڵی ڕابردوو تا ساڵی پار، هێڵێکی ڕوونکەرەوە بۆ سروشتی هەموو پرسیارەکان هەست پێ بکەیت تا مەنتیقیانە هەست بکەیت چی لە تاقیکردنەوەدا دێتەوە.. کەواتە بەجددی بیر لەم کارە بکەرەوە.

هەروەها خۆت ئامادە بکە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو کۆسپ و گرفتانەی کە دەگونجێت بێنە ڕێت، وەک ئەوەی: ئەگەر کارتی قوتابیی بوونت لە تاقیکردنەوەکاندا لەبیر بچێت، چی دەکەیت و چارەسەر چییە؟

هەروەها دەگونجێت پێشبینیی ئەوەش بکەیت پرسیارێك لەنێو پرسیارەکانی سالآنی ڕابردوو هاتبێتەوە، ئەی لەم بارەدا چی بکەیت؟ پاش ئەوەی بیر لەم گرفتانە و چارەسەرەکانیشیان دەکەیتەوە، هەوڵ بدە گرفتە چاوەڕوانکراوەکانت لە خشتەیەکدا تۆمار بکەیت و، هەمیشە لە پێش چاوت دایبنێیت، تا بەردەوام وریا و ئاگادار بیت:

خشتەی گرفتە چاوەڕوانکراوەکان و چارەسەرەکان

کۆسپ و گرفتە چاوەڕواننەکراوەکان	چارەسەرە پێشوەختییەکان
دواکەوتن لە وادەی تاقیکردنەوەیەك.	کاتژمێرەکەم لەسەر کاتی لە خەو هەستنان دیاری دەکەم و، خێزانەکەم ئاگادار دەکەمەوە کە بەخەبەرم بهێننەوە، هەروەها یەکێك لە هاوڕێکانی قوتابخانەم ئاگادار دەکەمەوە کە هەموو ڕۆژێك بە تەلەفۆن خەبەرم بکاتەوە.



لیستێك وشە و دەستەواژە و ڕستەی جوان دەنووسمەوە کە هانم دەدەن بۆ دەستبەکار بوون و سەعی کردن و سەرکەوتن.

کاتێك لە یەکێك لە خوولەکاندا داوام لە قوتابییە بەشداربووەکان کرد کە هەریەکەیان دەستەواژەیەك بنووسێت کە پێی خۆش بێت کەسێك پێی بڵێت یان کەسێك پێی وتبێت و هانی دابێت و وزەی پێ بەخشیبێت بۆ جێ بەجێ کردنی زۆر لە کارەکانی، بینیم یەکێك لە قوتابییەکان نووسیبووی: (ئەگەر سەرکەوتم دەچمە خوازبێنیی کچە پوورەکەم).

لەڕاستیدا لێت ناشارمەوە کە بۆ هەریەکێك لە ئێمە چەندین ڕێگە و دەستەواژەی جیاواز هەیە کە خۆی باشتر دەیانزانێت و ئەگەر ئەو دەستەواژانە بۆ خۆی بڵێتەوە، ئەوا ڕێژەی دەردانی ئەدرینالین لە لەشیدا بەرز دەبێتەوە بۆ بەرزترین ئاستی، ئەمەش دەبێتە هۆی

ئەوەی هاندان و بەگوڕبوون و ئامادەکردنی بۆ ئەنجامدانی کارەکانی بەشێوەیەکی ورد و بەخێراییەکی زۆر لە هەمان کاتدا.

کەواتە بەنێو ناخی خۆتدا بگەڕێ و بزانە ئەو دەستەواژانەی هانت دەدەن کامانەن و، ئەوانەیان کە پێت خۆشە بە ئاشکرا پێت بوترێت لەسەر کاغەزێك یا تابلۆیەك بنووسە، پاشان لەهەر شوێنێك پێت خۆش بوو هەڵیبواسە، ئەو دەستەواژانەشی حەزناکەیت کەس بیان بینێت لەسەر کاغەزێك بنووسە و لە گیرفانتدا هەڵیبگرە و، هەرکات هەستت بە خەمباری و بێ هیوایی و بێزاری کرد دەری بهێنە و بیخوێنەوە، لەم بارەدا دەبینیت کە چ کاریگەرییەکی ئیجابیی هەیە. تەنانەت خۆشم ئەمەم لە ژیانمدا تاقی کردووەتەوە.

بەردەوام با ئەم وتانەی پێشەوا شافیعیشت لەیاد بێت کە دەڵێت:

"أخي لَن تَنالَ العِلْمَ إلاّ بِستَة * سأُنبيكَ عَن تَفصيلِهَا بِبَيَانِ
ذَكاءٌ وَ حِرْصٌ وَ اجْتِهَادٌ وَ بُلْغَة * وَ صُحْبَةُ أُسْتاذٍ وَ طُولُ زمانِ"

واتە: (برام، زانست تەنها بە شەش شت دەست دەخرێت، کە من لێرەدا بە پوختی بۆت دەخەمە ڕوو: زیرەکی و خەمخۆری و هەوڵدان و ئەوەنەی پێی بژیت و، هاودەمیی مامۆستاکەت و، مانەوەی زۆر دوورودرێژ لەگەڵی).



بەرنامەی سەعی کردن



بەگشتی قوتابییان هەموو ساڵێك لەکاتی نزیك بوونەوەی تاقیکردنەوەکاندا داوام لێ دەکەن بەرنامەیەکیان بۆ دابنێم بەهۆیەوە ماددەکانی خوێندن بە ئاسانی لەبەر بکەن، بەڵام من هەموو ساڵێك وەك دەڵێن لەبری ئەوەی ماسییەکیان بەخۆڕایی بدەمێ، قولاپێکیان پێشکەش دەکەم و فێری ڕاوەماسییان دەکەم، بە هەمان شێوە بەڕێزیشت فێر دەکەم چۆن پرۆگرامێکی تایبەت بە خۆت دابنێیت، ئەمەش لەڕێی هەڵژاردنی کاتە گونجاوەکان بۆ سەعی کردنەوە کە پێشتر و لەسەرەتای ئەم کتێبەدا بۆم ڕوونکردنیتەوە.. هەروەها بەپێی هەنگاوەکانی پلان داناتی نێو ئەم کتێبە دەبیتە خاوەنی شێوازێك کە یارمەتیی کەسانی تریش دەدەیت لەم بوارەدا.

شەوی تاقیکردنەوە:

متمانەیەکی تەولوت بەخۆت هەبێت، چونکە تۆ ڕێی سەرکەوتنت گرتووەتەبەر، بە سەعی کردنە باشەکەت لە وانەکاندا هەموو مەرجەکانی سەرکەوتنیشت دەستەبەر کردووە، کەواتە شەوی

تاقیکردنەوە بە ئاسوودەیی بخەوە و، پێش نووستنیش بیروهۆشت لەسەر وشە ئیجابییەکان بەرنامەڕێژ بکە.

لە یادت نەچێت، کاتژمێرەکەت بۆ کاتی هەستان تەوقیت بکەیت، پاشان سەر بخە سەر پشتییەکەت و بڵێ: (باسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي و بِكَ أرْفَعُهُ، إن أمْسَكْتَ نَفْسِي فَارحَمْها، و إنْ أرْسَلْتَها فَاحفَظها)، واتە: (خوایە گیان بەناوی تۆوە ڕاکشام و هەر بەناوی تۆوە هەڵدەستمەوە، خوایە گیان ئەگەر گیانت کێشام ڕەحمی پێبکە و، ئەگەر بۆت گێڕامەوە بیپارێزە).

پاشان کۆتایی سوورەتی (البقرة) و، ئایەتولکورسی و، سورەتەکانی (الإخلاص، الفلق، الناس) بخوێنە.

پاش ئەمە ئیتر لە دڵی خۆتدا بڵێ: ئێستە دەخەوم و، خوا یار بێت سبەی بە ئاسوودەیی و بێ خەمی هەڵدەستمەوە و، هەر ئەو زاتە لە تاقیکردنەوەکەمدا توانایەکم پێدەبەخشێت کە لە ئەنیشتاین و ئەدیسۆن زیرەکتربم.

سبەی لەخەو هەڵدەستم تا بەئاسانی وەڵامی هەموو پرسیارەکان بدەمەوە.. بە خەیاڵ سبەی بهێنە پێش چاوت کە چۆن لەخەو هەڵدەستیت و، دەچیتە تاقیکردنەوە و هەموو پرسیارەکان وەڵام دەدەیتەوە و، بەرزترین نمرە بۆ خۆت مسۆگەر دەکەیت و، دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە.. بەڵام ئاگاداربە با هەر بە خەیاڵ یا لە

خەوتدا نەبێت کە وابزانیت ڕۆیشتوویت تاقیکردنەوەکانت ئەنجام داوە و وەڵامی پرسیارەکانت داوەتەوە.

پاشان با دوا وتەت پێش خەوتنت خوێندنی سوورەتی (الإنشراح) کۆتایی پێ بێنە: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ...﴾ تا خەوت لێ دەکەوێت.



چۆن (نووستن) دەکەیتە هاوڕێی خۆت بۆ سەعییەکی باشتر؟



دەتوانیت ماوەی پێش نووستنت بکەیتە دەرفەتێك تا نیو کاتژمێرێك پێش خەو لێ کەوتنت چاوێك بە لاپەڕەکانی کتێبی وانەی تاقیکردنەوەکەتدا بخشێنەوە، تاکو ژیریت بەردەوام بێت لە بیرکردنەوە لەوەی لەبەری کردووە لەکاتی خەوتنەوە تا کاتی لەخەو هەستانت. تەنانەت ئەگەر وانەکەت بە دەنگ تۆمار کردووە، ئەوا دەتوانیت لەم ماوەیەدا لێی بدەیتەوە و گوێ لێ بگریت تا خەواڵوو دەبیت، پاشان بیکوژێنەوە و بنوو.

بەمشێوەیە تەنانەت کاتی خەوەکەشت لە بەرژەوەندیی سەعییەکەت بەکار دێنیت. ئەم تۆمارکردنەش هێندە گران نییە، دەتوانیت ئامێرێکی تۆمارکەر لای خۆت دابنێیت و بە دەنگی بەرز بابەتەکان بخوێنیتەوە و لەبەری بکەیت. پاشان دواتر تۆمارکراوەکە لێ بدەیتەوە، بەمشێوەیە بە یەك بەرد دوو نیشانە دەپێکیت:

یەکەم: بابەتەکە لەبەردەکەیت.

دووەم: دەبێتە خاوەنی تۆمارکەرێك كە بابەتەکانی لەسەرە و بۆ هەر شوێنێك بچیت دەتوانیت لەگەڵ خۆت بیبەیت.

وەك وتیشمان لەکاتی پێش نووستندا سوودی لێ وەردەگریت.



چۆن لەخەو هەستین؟

ئەمانە هەندێك نزان پاش لەخەو هەستان و لەسـەرەتای ڕۆژێکـی نوێدا بیانڵێیت، تاکو ڕۆژێکی موبارەك و ئیجابیت هەبێت.

- (الحَمْـدُ لله الـذي أحْيانـا بَعْـدَما أمَاتَنـا وإلَيْـهِ النشـور)، واتـە: (سوپاس و ستایش بـۆ ئـەو پـەروەردگارەی زینـدووی کردینـەوە و

بەئاگای هێنایان پاش مردن و لەهۆش خۆچوونمان، بەڕاستی هەر بۆ لای ئەویش دەگەڕێینەوە).

- (الحمدُ للهِ الذي رَدَّ عَلَيَّ روحي، وَ عافاني في جَسَدي وَ أذِنَ لي بِذِكْرِهِ) واتە: (سوپاس بۆ ئەو پەروەردگارەی بۆ جارێکی دی ڕۆحی هێنایەوە بە بەرمدا و جەستەی ساغ و دروست کردم و بۆ یادوزیکری خۆی ڕێی دام).

پەیامە ئیجابییەکان:

ئەو دەستەواژانە بە خۆت و لەبەر خۆتەوە بڵێ کە هەست دەکەیت هێز و چالاکی و زیندوویەتیت پێ دەبەخشن، وەك ئەوەی بڵێیت: "ئەمڕۆ باشترین ڕۆژی ژیانی منە"، "ئەمڕۆ ئەو ڕۆژەیە کە تێیدا لە فلانە وانەدا سەرکەوتن بەدەست دێنم".

ڕاهێنانی ڕیفلێکسۆلۆجی:

فشار بخە سەر سەری پەنجەکانت، دەشتوانیت سەری پەنجەکانی دەستی ڕاستت بنێیت بە سەری پەنجەکانی دەستی چەپتەوە و، بۆ ماوەی (٥) خولەك فشاری بخەیتە سەر، بەتایبەتیش بەتەرکیزەوە فشار بخە سەر هەردوو پەنجە گەورە، چونکە ئەو ناوەندە دەمارانەی تێدایە کە ڕاستەوخۆ پەیوەستە بە دەمارەکانی مێشکەوە.

ڕاهێنانەکانی هەناسەدان:

بەیانیان چەند وەرزشێکی سووک ئەنجام بدە بە پەیڕەوکرد شێوازێکی ڕێکوپێك لە هەناسەداندا.

گوێ لەوە بگرە کە خۆشحاڵت دەکات:

ناگونجێت بەڵکو کارێکی شێتانەیە گەر بەیانیان زوو گوێ لە گۆرانییەکی خەماوی و نائومێدکەر و پڕ ئاخ و ئۆف بگریت، یان هەر گۆرانییەك کە باس لە خیانەتی هاوڕێ و گرفتەکانی ژیان و شتانێکی تری لەم شێوەیە بکات، چونکە ئەم جۆرە ئاوازانە دەبنە هۆی پەخشکردنی کەشی شکست خواردن و ڕەشبینی.

بەڵکو بەپێچەوانەوە؛ گوێ لە شتێك بگرە کە هەستی گەشبینی و بەختەوەری و دڵخۆشیت تێدا دەگەشێنێتەوە.

دەستنوێژگرتن و دەستخستنە نێو ئاو:

ئاو توانای هەڵمژینی وزە سەلبییەکانی هەیە، هەر بۆیە یارمەتیدەرت دەبێت لەکاتی سەعیدا و هەموو وزە سەلبییەکان هەڵدەمژێت و ئەو گەرد و میکرۆبە نەبینراوانە دەشواتەوە کە لەسەر پێستی جەستەمانە. ئەمەش جەستەت بەشێوەیەکی بێ وێنە چالاك دەکات و، وات لێ دەکات بە دیدگایەکی نوێ لە دەوروبەرت بڕوانیت و شتەکان لە گۆشەنیگایەکی ترەوە ببینیت.

ئەو وشانە بڵێ کە دڵخۆشت دەکەن:

قسەی ئیجابی و چاك چالاکی و زیندوویەتیت تێدا دەژییەنەوە، جا ئەگەر پێش نووستن وشە ئیجابییەکانت وتبێتەوە، ئەوا دوای لەخەو هەستان زمانت خۆکردانە وشەی ئیجابیی پێدا دێت. بۆ ئەمەش سوود لەو ڕستە و دەستەواژانە ببینە کە پێشتر بە نموونە خستمانە ڕوو.

دوو ڕکات نوێژ بۆ لەخەوهەستان!

لە ئەبی هورەیرەوە (خوا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (د.خ) فەرمووی: "هەر یەکێکتان بخەوێت شەیتان سێ گرێ لە سەری دەدات، لەگەڵ هەر گرێیەکدا دەڵێت: (شەوێکی دووروودرێژت لەپێشە، بۆ خۆت بخەوە)، جا ئەگەر کەسەکە لەخەو هەستا و یادی خوای کرد گرێیەکیان دەکرێتەوە، ئەگەر دەستنوێژی گرت گرێیەکی تریش دەکرێتەوە، خۆ ئەگەر نوێژی کرد گرێکەی سێیەم دەکرێتەوە، بەمەش لەو ڕۆژەدا مرۆڤێکی چالاکی دەروون پاك دەبێت، بەڵام ئەگەر وای نەکرد ئەوا دەبێتە مرۆڤێکی دەروون ناپاکی تەمبەڵ"[1].

١- صەحیحی بوخاری.

خواردنی بەیانیان:

پێویستە پێش ڕۆشتنت بۆ تاقیکردنەوە ژەمێکی سووک بخۆیت، چونکە ئەو ژەمە وزەی پێویست بۆ بیرکردنەوە بە مێشك دەبەخشێت، لەهەمان کاتیشدا لەم بارەدا گەدەت ئارام دەبێت و هاواری خواردن ناکات.

- خۆت بەدوور بگرە لە خواردنە چەورەکان و، ورگت بەو خواردنانە پڕ مەکە.

- خۆت بەدووربگرە لە زۆر خواردنەوەی قاوە و چا.

ڕاستە ئەمانە دوو مادەی هۆش بەخش و ووریاکەرەوەن، بەلام زیادەڕەوی تیاکردنیان پێویست نییە، کوپێك چا یا کوپێك قاوە بەسە.

تەنها لەوە بڕوانە کە دڵخۆشت دەکات:

سەرەتای ڕۆژەکەت بەوە دەست پێ مەکە کە بچیتە بەردەم ئاوێنەکەت بە ڕووخسارێکی نەشۆراو و قژێکی بزرکاوەوە، بەڵکو پێش هەموو شتێك دەموچاوت بشۆ و قژت دابهێنە تا لەبەردەمی ئاوێنەکەدا کەسێکی ڕێکوپێکی چالاك ببینیت، نەك ئەوەی لەسەرەتای ڕۆژ وێنەی خۆت بە خەواڵویی و قژ بزرکاوی ببینیت.. جگە لەمەش هەوڵ بدە سەرەتای ڕۆژ تەماشای هەندێ وێنە یا گرتەی ڤیدیۆیی بکەیت کە ئومێد و گەشبینیت تێدا بگەشێننەوە.

پەناگرتن بە خوای گەورە:

دوو ڕکات نوێژی پێویستی (الحاجة) و نزیك بوونەوە لە خوا بکە، بەو نییەتەی لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان لە هۆڵی تاقیکردنەوەدا ئەوەت بیربهێنێتەوە کە لەبەرت کردووە.

پاش سەلامدانەوە لەو دوو ڕکاتە سوپاسی خوای گەورە بکە و، سڵاوات بدە لەسەر پێغەمبەر (د.خ)، پاشان بڵێ: (لا إلهَ إلا اللهُ الحَليمَ الكَريم، سُبْحَان اللهِ رَبُّ العَرْشِ العَظيم، الحَمْدُ لله رَبِّ العَالَمين، اللهمَ إنِّي أسألُكَ موجِباتُ رَحْمَتِك، و عَزائِمُ مَغْفِرَتِك، وَ العِصْمَةُ مِن كلِّ ذَنْب، وَ الغَنيمة مِنْ كُلِّ بَر، وَ السَّلامةَ مِن كُلِّ إثم، لا تَدَعْ لي ذنْباً إلاّ غَفَرْتَهُ، و لا هَمَّاً إلاّ فَرَّجْتَهُ، وَ لا حاجَةً هي لكَ رِضاً و لِي فيها نَجاحِي وَ تَوْفِيقي إلاّ قَضَيْتَها بِرَحْمَتِك يا أرْحَمَ الرَّاحمين)، واتە: (پەروەردگار تاك و تەنیا و خاوەن حیلم و بەخشندەیە، بێگەردی و پاکی بۆ خوای عەرشی مەزن، منیش هەر سوپاس و ستایشی پەروەردگاری جیهان دەکەم، پەروەردگارا! داواخوازی ئەو هۆکارانەم کە سۆز و میهر و بەزەیی تۆ دەهێننە جۆش و کانیاوی لێخۆشبوون هەڵدەقوڵێنن و دەخەنە گەڕ، خوایە گیان بەدوور و پارێزراوم بکە لە تاوان و گوناه و خێرانداریشم بکە لە سەرجەم چاکەیەك و بمپارێزە لە هەموو تاوانێك، خوایە گیان هیچ گوناه و تاوانێکم مەهێڵە قەڵەمی لێخۆشبوونت نەهێنابێت بەسەریدا و، هەموو غەم و خەفەت و سەغڵەتییشم بڕەوێنەوە و

دەروازە و دەرووم لێ والا بکە، خوایە گیان، ئەی لە هەمووان بەسۆز و بە بەزەییتر داواکارم هەر پێویستییەکم کە ڕەزامەندیی تۆی لەسەر بێت و سەرکەوتن و سەرفرازیی منیشی تێدابێت بۆم بەجێ بگەیەنیت).

پاشان هەر شتێکی ترت دەوێت لە خوای گەورەی داوا بکە، دواتر دەبینیت کە زۆر ئاسوودە و خۆشحاڵیت.

بەگشتی پێداچوونەوە (موراجەعەی)ی وانەکان:

پاش ئەم هەنگاوانە.. تەنها بە نەخشە زیهنیەکان و کورتەی بابەتەکاندا بچۆوە، ئاگاداربە لەم قۆناغەدا نابێت بە سەرتاپای ناوەڕۆکی وانەکاندا بچیتەوە.. خۆ ئەگەر پابەند نەبوویت بە پلانی ئەم کتێبەشەوە، ئەوکات خۆت بەرپرسیت و گلەیی لە من مەکە، چونکە هەڵبژاردن تەنها لە دەستی خۆتدایە.

پێش لە ماڵ دەرچوون:

– هەموو پێداویستییەکانی تاقیکردنەوە ئامادە بکە وەك قەڵەم و حاسیبە و کاتژمێر و لاسیکی خەت کوژێنەوە و قەڵەم دادەر و ڕاستە و.... هتد.

ئامادەکردنی ئەمانە یارمەتیت دەدات کە تەنها بیرت لای تاقیکردنەوەکە بێت.

کاتێک لەماڵ دەردەچیت:

خۆت ڕابێنـە لەسـەرئەوەی هـەرکات لـەماڵ دەرچوویت بڵێیت: "بِسْمِ اللهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ" واتـە: (بـەناو و پشـتیوانیی خـوا بـەڕێ کەوتم)، بەڵام بەداخەوە قوتابیی وا هەیە کە بە زمـانی حـاڵی دەڵێت: پشتم بـە وەرەقـەی قۆپیـە بەسـتووە کـە شـەو تـا بـەیانی سـەرقاڵی ئامادەکردنی بووم!

یـان هەنـدێکی تـر دەڵێـت: پشـتم بـە هاوڕێکـەم بەسـتووە لـە هۆڵەکـەدا، چـونکە ئـەو نیـوەی کتێبەکـەی لەبـەر کـردووە و منـیش نیوەکەی تریم لەبەر کردووە، هەردووکمان هاوکـاریی یـەکتر دەکـەین، خێریش لە هاوکاریکردنیدایە!

لەبەرئـەوە لـە هـەموو شـتێك باشـتر ئەوەیـە پشـت بـە زاتێـك ببەستیت کە لەبیرت نەکات لەکاتێکدا داوای یارمەتیی لێ دەکەیت.

لە ڕێدا:

١- **ئەگـەر بەتـەنها بوویـت:** دەکرێـت لـە شـینایی و دڵڕفێنیـی ئاسمان ڕابمێنیت، یان یادی پەروەردگار بکەیت، یان ژیریت بـە شتە ئیجابییـەکان بڕازێنیتـەوە، باشـتریش وایـە دەنکێـك یـا زیـاتر خورما بخۆیت کە بـە یـەکێك لـەو شـەکرەمەنییە سروشـتییانە دادەنرێت کە بەهۆیـەوە مێشـکت وزە بەرهـەم دەهێنێـت و چـالاك دەبێـت بـۆ

ئەنجامدانی کرداری لەبەر کردن و بیرهاتنەوەی زانیاری، هەروەها ئەو وزە ڕەنگ شینە بە مێشك دەبەخشێت کە دەبێتە هۆی هێوربوونەوە و تەرکیزکردن.

٢- بەڵام ئەگەر لەگەڵ هاوڕێکانت دەچوویت بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە: ئەوا بەهیچ جۆرێك باس لە تاقیکردنەوەکان مەکە، چونکە ترس و دڵەڕاوکێ وەك ڤایرۆسی گوازراوە وایە و، ڕاستەوخۆ لە قوتابییەکەوە دەگوازرێتەوە بۆ قوتابییەکی تر، لەبەرئەوە تەنها قسەی باش و خۆش و ئیجابی بەیەکەوە بکەن.

پێش چوونە نێو هۆڵی تاقیکردنەوەوە:

١- هۆڵی تاقیکردنەوەکەت بدۆزەوە و بزانە بەرپرسی هۆڵەکە کێیە.

٢- پرسیار بکە سەبارەت بە یاسا نوێکانی تاقیکردنەوەکانی ئەم ساڵ و، وێنەیەکی دەست بخە، یان بینووسەوە.

٣- لە هەموو لایەکی کەرتی تاقیکردنەوەکەت شارەزا ببە بە ناوەوە و دەرەوەی، تاکو هەموو زانیارییەکان بدەیتە عەقڵی نائاگا (اللاوعي)ت، هەرچەندە لەوانەیە ئەمە بە گرنگ نەزانیت، بەڵام کەمترین سوودی ئەوەیە کە تۆ زانیاریی تەواوت دەبێت سەبارەت بەو شوێن و ڕێیەی تاقیکردنەوەی تێدا ئەنجام دەدەیت و، ئەمەش لەو پێناوەدایە کە دڵنیا ببیت و دەروونت ئارام و ئاسوودە بێت.



کاتێک دەچیتە هۆڵی تاقیکردنەوەوە



پێش چوونە ژوورەوە بڵێ:

(رَبِّ أدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَ أخْرِجْنِي مُرَجَ صِدْقٍ وَ اجْعَلْ لِي مِن لَدُنْكَ سُلْطَاناً نَصِيراً) واتە: (پەروەردگارا! یارمەتیم بدە تا هەر کاتێک دەستبەکاری هەر خێرێك بووم بەچاکی و بەڕاستی و دروستی ئەنجامی بدەم و لە هەر کارێك بوومەوە و ئەنجامم دا سەرەنجامێکی چاکی هەبێت و بەجوانی لێی دەرچم و، هەمیشە و بەردەوام لەلایەن خۆتەوە دەستەڵاتێکم پێ ببەخشە کە ببێتە هۆی سەرکەوتنی بەردەوامم).

چۆن ڕووبەڕووی دڵەڕاوکێ دەبیتەوە لەکاتێکدا لەهۆڵی تاقیکردنەوەدایت؟

دڵەڕاوکێیەکی سادە یەکێکە لە هاوڕێ هەمیشەییەکانی دەروونی مرۆڤ، کە سروشتییە و پێویستیشە بەمەرجێك سنووری خۆی تێ نەپەڕێنێت، چونکە ئەم دڵەڕاوکێیە پاڵنەری زوو لە خەو هەستان و ڕۆشتن بۆ قوتابخانەیە لەکاتێکدا حەز لە خەو دەکەیت.

کێشه له نه‌مانی دڵه‌ڕاوکێوه ده‌ست پێده‌کات، واته کاتێک مرۆڤ بێباک و که‌مته‌رخه‌م ده‌بێت، ئه‌مه‌ش مه‌ترسییه‌که‌ی له مه‌ترسیی دڵه‌ڕاوکێ زیاتره.

ئاشکرایه که له‌کاتی دڵه‌ڕاوکێ و ناجێگیریی ده‌روونیدا ئاستی خۆگونجاندنی مرۆڤ به‌رز ده‌بێته‌وه به‌پشت به‌ستنی به وزه یه‌ده‌گه‌کانی جه‌سته‌ی که پێویستین بۆ پارێزگاری کردن له ژیان، ئه‌مه‌ش وا ده‌کات بیرکردنه‌وه له‌وپه‌ڕی ئاستی (ته‌رکیز)دا بێت و، چالاکییه‌کانیش له باری ئاسایی ڕێکخراوترین، هه‌ر ئه‌وه‌شه له‌کاتی خوێندن و فێربووندا ڕووده‌دات که ئاستی چالاکیی فیکری به‌رز ده‌بێته‌وه، ئه‌مه‌ش ئه‌و زانیارییه‌یه که (تۆم کوکس) له زانکۆی (نۆتینگام) دووپاتی کردووه‌ته‌وه.

باشترین نموونه له‌سه‌ر ئه‌مه ئه‌وه‌یه، کاتێک قوتابییه‌ک پێش چوونه هۆڵی تاقیکردنه‌وه خۆی توشی دڵه‌ڕاوکێ ده‌کات هه‌موو زانیارییه‌کان له مێشکیدا ون ده‌بن و ئه‌وه‌ی له‌به‌ری کردووه بیری ناکه‌وێته‌وه، ئه‌مه‌ش ئه‌نجامێکی سروشتیی ئه‌و دڵه‌ڕاوکێیه‌یه که بیروهۆشی داگیر کردووه.

به‌ڵام چه‌ند چرکه‌یه‌ک پاش وه‌رگرتنی پرسیاره‌کان خۆگونجاندنی زیهنیی ده‌ست پێده‌کاته‌وه و چالاکیی فیکریی ڕێک ده‌بێته‌وه، زانیارییه‌کانیش دێنه‌وه بیری و، مێشکیش هه‌موو ئه‌و وانانه‌ی فێریان

بووە دەیداتەوە بەدەستەوە، ئیدی چالاکیی سوودبەخش و کاریگەری دەست پێدەکات.

هەر کە دانیشتیت بۆ وەڵامدانەوە:

لە خۆت بپرسە: "لە هۆڵی تاقیکردنەوەدا کێ کۆمەك و پشتیوانمە؟". چونکە هۆشت لای چی یا کێ بێت هەر ئەوەش دەبێت فریات بکەوێت، ئایا چاوەڕوانی مامۆستای چاودێریت تا هاوکاریت بکات یان چاوپۆشیت لێ بکات سەیری قوتابییەکی تەنیشتت بکەیت، یان چاوەڕوانی بێ ئاگایی چاودێرەکەیت تا سەیرێکی هاوڕێکەت بکەیت یان قۆپیەکەت دەربهێنیت؟

یاخود چاوەڕوانی خوای گەورەیت زانیارییەکانت بهێنێتەوە یاد و هاوکاریت بکات لە بیرکەوتنەوەیان و باش وەڵامدانەوەدا؟

جا ئەگەر بیروهۆشت لای ئەو شتانەی پێشەوە بێت کە بۆم باسکردیت ئەوە چۆن داوا لە خوا دەکەیت هاوکاریت بکات لەکاتێکدا داوات لە کەسانێکی تر کردووە و هۆشت بە شتانێکی تر داوە جگە لە زاتی موبارەکی؟!

بیرم دێت کاتێك قوتابیی دواناوەندی بووم و لە وانەی ئینگلیزیدا پێویستم بە هاوکاری بوو، لە پۆلەکەی تریش قوتابییەکی بیانیی لێ بوو کە بۆ خوێندن هاتبوو بۆ وڵاتەکەمان.. منیش داوای هاوکاریم لێ کرد لە پشووی نێوان وانەکاندا، ئەویش ڕازی بوو.. جارێکیان

لەکاتێکدا هەندێ یاسای بۆ ڕوون دەکردمەوە من پێشی کەوتم و چەند یاسایەکم باس کرد، ئەویش زۆر تووڕە بوو و، سوور هەڵگەڕا و کتێبەکەی بۆ جێ هێشتم و ڕۆشت، تەنانەت بۆ ماوەی یەك هەفتەی تەواو نە سڵاوی لێ دەکردم و نە قسەی لەگەڵ دەکردم، بۆیە پاش ئەم هەفتەیە ڕۆشتم بۆلای و داوام لێکرد هۆکاری تووڕەبوونەکەیم بۆ ڕوون بکاتەوە، پێی وتم: بۆچی داوای هاوکاریم لێ دەکەیت تا فێرت بکەم چۆن بابەتەکە لەبەربکەیت لە کاتێکدا خۆت پرسیار دەکەیت و هەر خۆشت وەڵام دەدەیتەوە، من وا دادەنێم بەم ڕەفتارەت دەتەوێت گاڵتە بە من بکەیت و کاتم بەفیڕۆ بدەیت! پاش ئەمە فێری ئەوە بووم کە ئەگەر پرسیارێکم لە کەسێك کرد جوان گوێی لێ بگرم و



بەجێی نەهێڵم و فەرامۆشی نەکەم، چونکە ئەمە ئازاری ئەو کەسە دەدات و دەیڕەنجێنێت.

هۆڵی تاقیکردنەوە:

نامەوێت وا بچیتە هۆڵی تاقیکردنەوەوە کە دەچیتە هۆڵی لەسێدارەدانەوە، قسەی خەڵکی ڕەشبینیش مەکە بە قەوان و بیڵێیتەوە کە دەڵێن: ئیمتیحان سەنگی مەحەکە و یا شێر دەبیت یا ڕێوی.

بەڵکو دەمەوێت بیر لەوە بکەیتەوە کە کاغەزێکی سپیی بەتاڵت دەدرێتێ تا پاش وەڵامدانەوە لەسەری بیسپێریت بە مامۆستاکان و، ئەوانیش وردبینیی پێویستی بۆ بکەن. وا بیربکەوە کە تۆ قوتابییەکی گرنگیت و ئەگەر وانەبوایە وەزارەتی پەروەردە هەڵنەدەستا بە دابینکردن و دەستنیشانکردنی ئەو هەموو مامۆستا و وردبینانە بۆ وردبینیی کاغەزی وەڵامەکانی تۆ و قوتابییانی تر.

پاشان چاوەکانت بنوقێنە و، وا بهێنە پێش چاوت کە لەسەر کورسییەکەت دانیشتویت و وەڵامی زۆرینەی پرسیارەکان دەدەیتەوە، هەندێك پرسیاریش هەیە کە دەستبەجێ وەڵامی دروستیان بۆ نازانیت، بەڵام پاش ئەوەی کەمێك بیرت لێ کردەوە وەڵامی ئەو پرسیارانەش دەدەیتەوە، لە ئەنجامدا پرسیارێکی بێ وەڵام نەمایەوە.. بەم کارەت هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت.

ئـەم شـێوازەش بـە کـەم مەزانـە، چـونکە پزیشـکەکان لـە عەیادەکانیاندا پەیڕەوی دەکەن کاتێك نەخۆشێك دێتە لایـان و بـڕوای وایـە نەخۆشـە، کەچـی لەڕاسـتیدا هـیچ نەخۆشـییەکی نییـە، بـەڵام قەناعـەتی بـە خـۆی کـردووە کـە پێویسـتی بـە سـەردانی پزیشـك و وەرگرتنی دەرمانە، پزیشکەکەش هەندێ دەرمانی بۆ دەنووسێت وەك ڤیتامینـات و وزەبەخشـەکان، یـاخود هەنـدێك دەرمـانی وا کـە هـیچ کاریگەرییـەکیان لەسـەر تەندروسـتیی مـرۆڤ نییـە. لەڕاسـتیدا ئـەم شێوازە لە هەموو جیهاندا باوە، بە چارەسـەر بـە (بلاسـیبو) ناسـراوە واتە بە (قەناعەت پێکردن) و یەکێکە لـە چارەسـەریە دەروونییـەکان. لەبەرئەوە بە بیرکردنەوەی ڕەشبینانەت پـێش ڕووداوەکـان مەکـەوە، وەك نموونەی پیرە پیاوەکەی ناو شەمەندەفەرەکە:

گەنجێك کۆچی کرد بۆ یەکێك لە وڵاتە ئەوروپییەکان بەمەبەستی کارکردن، لە شـەمەندەفەرێکدا سـەری سـوڕما کاتێـك بینـی پیـاوێکی پیری دراوسێیان لە هەمان کابینـەی شـەمەندەفەرەکەدایە لەگـەڵی و، ئەویش یەکێکە لەوانـەی کۆچـیان کـردووە بـۆ ئـەوروپا بـە مەبەسـتی کارکردن، گەنجەکـە بەڕوویـەکی خۆشـەوە سـڵاوی لـە پـیرە پیاوەکـە کرد، مامەپیرەش هەندێ بیری کردەوە و لە دڵی خۆیدا وتی: ئەگەر وا دەربخـەم کـە دەیناسـم، ئـەوا ناچـار دەبم دەعـوەتی بکـەم بـۆ نـان خواردنی ئێوارە لەماڵەوە، بەم هۆیەوە کچە جوانەکـەم دەناسـێت و،

عاشقی جوانیی کچەم دەبێت، دواتریش دەیخوازێت، ئەوکاتـە کچەکەم شوو بەو دەکات و من بەتەنها جێ دەهێڵێـت، پاشـان کـە مردیشـم ئـەو کوڕە دەست بەسەر هەموو ئەو ماڵ و سامانە دەگرێت کە چەندین ساڵە لەم وڵاتی غەریبییەدا کۆم کردووەتەوە.

بۆیـە لـە ئەنجامـدا بڕیـاری دا وا خـۆی دەربخـات کـە گەنجەکـە ناناسێت و وتی: لەوە ئەچێت لێت تێك چووبێت، من تۆ ناناسم.

لـە هـۆڵی تاقیکردنـەوەدا چـۆن ڕووبـەڕووی شـتە سـەلبییەکان دەبیتەوە:

دەگونجێت مامۆستای چاودێرت کە بەیانی لەماڵ دەرچـوو بێـت لە هاوسەرەکەی عاجز بووبێت، یـاخود لەگـەڵ کەسـێکدا دەمەبۆڵـە و ناکۆکیی بووە لەسەر کارێك، یان کاتێك بە ئۆتۆمبێلەکەی کەوتووەتـە ڕێ پۆلیســی هاتوچــۆ ســزای داوە چــونکە سەرپێچــیی یاســاکانی هاتوچۆی کردووە، ئەمـەش وای لێکـردووە ڕووخسـاری گـرژ و مۆن و بێزار بێت، کاتێك تۆش چاوت بەو ڕووەی دەکـەوێت، پێویست ناکات هەست بە نائارامی بکەیت و لێی بترسیت، یـا نائومێـد ببیـت، چونکە ئەمــە حاڵـەتێکی کاتییــە و پــاش ماوەیــەکی کــەم ڕووگرژییەکـەی دەڕەوێتەوە. هەروەها ئەمە وا لێك مەدەوە کە شتێکی شوومە بۆ تۆ، بەڵکو خۆت بخـە جێـی ئـەو کەسـە و پاسـاوی ئیجـابیی بـۆ بهێنـەوە، پاشــان خــەیاڵت ئاســوودە بکــە و دەســت بکــە بــە وەڵامدانــەوەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکە.



ڕووبەڕووبوونەوەی دڵەڕاوکێ



دوو جۆر دڵەڕاوکێ هەیە، یەکەمیان دڵەڕاوکێی حەز بە سەرکەوتن کردن و هێنانی بەرزترین نمرەیە لە تاقیکردنەوەکاندا، کە دڵەڕاوکێیەکی هاندەرە و پێویستە، بەڵام جۆری دووەم دڵەڕاوکێی زۆر و ترس و تۆقینە، کە کاریگەریی خراپی لەسەر متمانەبەخۆبوون هەیە و، هیممەت و وره و نمرەکانیشت دادەبەزێنێت، تەنانەت گەر ئەوپەڕی ماندووبوون و شەونخونیشت کێشا بێت.

قوتابییەکی ئیجابی بە:

کاتێک دەبینیت هاوڕێکانت دەستیان کردووە بە نووسین و وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بەڵام تۆ هێشتا بیر دەکەیتەوە، نە بترسە و نە تووشی دڵەڕاوکێ بە، چونکە بەدڵنیاییەوە وەڵامەکانی تۆ وردتر و دروستتر دەبن لە وەڵامەکانی ئەوان، لەبەر ئەوەی کاتێکی زۆرترت لە بیرکردنەوە و ڕێکخستنی بیروفیکرتدا بردووەتە سەر، ئەمەش وات لێ دەکات نمرەی بەرزتر بەدەست بێنیت. هیچ بێزار و بێتاقەتیش مەبە کاتێك دەبینیت هاوڕێکانت وەڵامی پرسیارەکانیان داوەتەوە و پەڕەی وەڵامەکانیان تەسلیم کردووە بەڵام تۆ هێشتا دەنووسیت،

چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی زوو وەڵام دەدەنەوە و وەرەقەکەیان تەسلیم دەکەن نمرەی بەرز ناهێنن، لەبەرئەوە ئەوکاتەی لەبەردەستتدا ماوە بەباشی لە خزمەتی وەڵامدانەوەی دروست و بەدەستهێنانی نمرەی بەرزدا بەکار بهێنە. خۆ ئەگەر هەندێ کات چەند هەستێکی بێزارکەر و پڕ دڵەڕاوکێت بۆ دروست بووەوە، ئەوا لە دڵی خۆتدا ئەو دوعایانە بڵێوە کە پێشتر ئاماژەمان پێدان، پاشان چاوەکانت بنوقێنە و هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و هێندەی توانیت هەناسەکەت ڕاگرە، پاشان بەهێواشی بیدەوە... ئەم ڕاهێنانە سادە و ساکارە یارمەتیدەرە بۆ ئاسوودەبوون و تەرکیز و هۆشیاربوونەوەت.

کاتێك کاتت زۆر بەدەستەوە نامێنێت:

بەقووڵی هەناسە بدە و خۆت هێور بکەوە، پاشان گەر کاتی ماوە دابەش بکەیت بۆ چرکە، دەبینیت کاتێکی باشت ماوە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، ئەمەش بۆئەوەی پاساوی کاتی بدەیتە عەقڵت تا تووشی دڵەڕاوکێ و ترس و تۆقین نەبیت و نەشڵەژێت، پاشان بێ هەڵچوون و خۆپەرێشان کردن کەمێك خێراتر دەست بکە بە وەڵامدانەوە.

لە یادت نەچێت:

ئەگەر کێشەیەك چارەسەری هەبێت ئیتر پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات.
خۆ ئەگەر چارەسەریشی نەبێت ئەوا دڵەڕاوکێت هیچ سوودێکی نابێت.



دانیشتن لەسەر کورسیی تاقیکردنەوە



دوعاکەی حەزرەتی موسا بهێنەوە یادت (سەلامی خوای لێ بێت) کە فەرمووی: (رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَ يَسِّرْ لِي أمْرِي وَ احْلُلْ عُقْدَةً مِن لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي) واتە: (پەروەردگارا! سینەم بە نووری خۆت نوورانی بکە، کارەکەشم بۆ ئاسان بکە، گرێی سەر زمانیشم بۆ بکەرەوە تا قسەم ڕەوان بێ، بۆ ئەوەی لە قسەم حاڵی ببن و تێبگەن).

هەروەها یادی نزاکەی پێغەمبەری ئازیزمانت هەبێت (د.خ) کە فەرمووی: (اللهُمَّ لا سَهْلَ إلاّ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً وَ أنْتَ تَجْعَلُ الحُزْنَ إذا شِئْتَ سَهْلاً) واتە: (پەروەردگارا! کاری ئاسان و سانا نییە مەگەر تۆ ئاسانت کردبێت و، هەر تۆش کاری قورس و گران ئاسان دەکەیت).

بە هەستێکی ئیجابییەوە لە شوێنی خۆتدا دابنیشە:

دانیشتن لە یەکەم کورسی یا لە پێشی پێشەوە تەنانەت لەو شوێنەشدا کە بۆت دیاری کراوە بە هەستی متمانە بەخۆبوون و گەشبینییەوە ئەو هەستەت پێ دەبەخشێت کە تۆ بەلاتەوە گرنگ

نییە بکەویتە کونجێکەوە و مامۆستای چاودێر ئاگای لێت بێت یا نا، بەڵکو بەم ئارامی و هێورییەت پەیامێك بۆ هەموو چاودێرانی هۆڵەکە و هەموو ئەوانەی لە هۆڵەکەدان دەنێریت کە: تۆ باشترین قوتابیی ناو هۆڵەکەیت و، ئامادەباشیی تەواوت بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان تێدایە، تەنانەت ئەگەر پرسیارەکان زۆر قورسیش بن، چونکە لای تۆ شتێك نییە ناوی پرسیاری قورس بێت، وەك هەندێك بەردەوام ئەم بیانووەیان لەسەر زمانە کە دەڵێن پرسیارەکە ئاڵۆز و وەڵامەکەی قورس بوو، دیارە ئەمە قسەیەکی ناڕاستە، چونکە پاش باش سەعی کردن پرسیارێك نامێنێت کە قورس بێت.

شوێنی دیاریکراو:

لە هەندێك وڵاتدا بەڕێوەبەرێتیی قوتابخانە و تاقیکردنەوەکان هەڵدەستن بە دیاریکردنی کورسی بۆ قوتابی و ناو و ژمارەی قوتابییەکەی لەسەر دەنووسن.

گەر تۆش قوتابییەکیت لە چوارچێوەی ئەم سیستمی تاقیکردنەوەیەدا، ئەوا ئەگەر شوێنەکەشت پێ خۆش نەبوو پێویستە بەشێوەیەکی ئیجابی بیربکەیتەوە و بڵێیت: بەدڵنیاییەوە بە ویستی خوای گەورە ناوی منیان لەسەر ئەم کورسییە نووسیوە و، ئەمە کورسیەکی تایبەتە و وەك کورسییەکانی تر نییە، دەگونجێت -ب

پشتیوانیی خوای گەورە- بەختی باشی خۆم لەسەر ئەم کورسییە بدۆزمەوە، پاشان لە دڵی خۆتدا بڵێ: "خوایە گیان، ئەم کورسییە بکەیتە مایەی چاکە و سەرکەوتنم"، پاشان بڵێ: "بەناوی خوا" و لەسەری دابنیشە.

کورسییەکەت بکە شوێنێکی تایبەت:

هەمیشە ئامۆژگاریی قوتابییەکانم دەکەم: گوڵێکی سروشتی -یا هەر شتێك کە هێوری دەکاتەوە و هیوای پێ دەبەخشێت- لە بەردەمی خۆی لەسەر کورسییەکەی دابنێت، بەتایبەتی کچان، چونکە ئەوان لەکوڕان هەستناسکترن.

دەگونجێت تۆ گوڵێك لە بەردەمت دابنێیت بەڵام هیچ هەستێکت پێ نەدات، لەوکاتەدا بەخۆت دەڵێیت: سوودی ئەم گوڵە چی بوو؟ منیش پێت دەڵێم: هەر شتێك ئاسوودەت دەکات ئەوە لەبەردەمی خۆت دابنێ تاکو ئارامیت پێ ببەخشێت و، شادیت بۆ بهێنێت و، هەستی ئیجابی بوونت تێدا ببوژێنێتەوە.

پاشان -ئەگەر لیژنەی تاقیکردنەوەکان ڕێ بدات- خورمایەکی تر بخە دەمتەوە و بیمژە، بەڵام خورماکە لەناو دەمتدا زۆر مەجوڵێنە تاکو مێشکت پێیەوە سەرقاڵ نەکەیت، پاشان بە ئاسوودەیی دەست بکە بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان.



قۆپیەکردن

لە تاقیکردنەوەدا



تەنها ئەم چیرۆکە ڕاستەقینەیەت بۆ دەگێڕمەوە کە یەکێك لە قوتابییەکانم بۆی گێڕامەوە و، وتی:

لەیادمە کاتێك لە یەکەم قۆناغی زانکۆ بووم، هەرچەندە بەپێی کاتەکەم خۆم ئامادەکرد بۆ تاقیکردنەوەیەك بەڵام بەهۆی کارکردنمەوە فریا نەکەوتم هەموو ماددەکە بخوێنم و لەبەری بکەم.

بەهەرحاڵ ئەوەندەی پێی ڕاگەشتم سەعیم کرد و بابەتەکەم لەبەرکرد و ڕۆشتم بۆ تاقیکردنەوەکە، واتە چیم زانی نووسیم و، کۆمەڵە پرسیارێك مایەوە کە وەڵامەکەیانم نەدەزانی، تۆزێك بەملاولای هۆڵەکەدا ڕوانیم بینیم هەندێك لە قوتابییان وەڵامی پرسیارەکان بۆ یەکتر دەنێرن، کە ئەم دیمەنەم بینی کەمێك دەروونم لاواز بوو و لە دڵی خۆمدا وتم: ئەگەر لەم وانەیەدا دەربچم لە هەموو وانەکانی تریشدا دەردەچم و، دواتر زانکۆ تەواو دەکەم، پاشان لە قوتابخانەیەك دەبمە مامۆستا!

هەر لەم کاتەدا دەنگێك لە ناخمەوە هاتە گۆ و پێی وتم: ڕاستە کە بەم کارە زانکۆ تەواو دەکەیت و دەبیتە مامۆستا، بەڵام ئەگەر

بوونە مامۆستا و یەکێك لە قوتابییەکانت وتی: "مامۆستا! ئەگەر لە هۆڵی تاقیکردنەوە گرفتێکم هەبوو و نەمدەتوانی وەڵامی پرسیارێك بدەمەوە چی بکەم؟"، ئەگەر وتت: "چی دەزانیت وەڵامی بدەوە و وەرەقەکەت تەسبیم بکە"، ئەوا لەم کاتەدا دەبیتە مرۆڤێکی درۆزن و لە ناختدا هەست بە پووچی دەکەیت.

دەشگونجێت ئەو قوتابییەی پرسیارەکە دەکات منداڵەکەی خۆت بێت، خۆ ئەگەر بڵێیت وەڵامی پرسیارەکەت لە هاوڕێیەکتەوە وەرگرە، ئەوکاتە خراپترین مامۆستا دەبیت کە هانی قوتابییەکەی دەدات بۆ قۆپیە و فێڵ کردن...

ئەم قوتابییەم بەردەوام بوو لە بەسەرهاتەکە:

پاش ئەم بیرکردنەوەیە، گەیشتمە ئەو ئەنجامەی بڵێم: خودام بەسە، کە باشترین وەکیلە. من چەندەم زانی وەڵام دەدەمەوە ئەوەشی کە لە دەستم دەرچوو بەهۆی کارەکەمەوە تازە ڕۆشت.. ئەم دوعایەشم خوێند: (اللهمَ أجِرْني في مُصيبَتي و اخْلَفْ لي خَيْراً منها)، واتە: (پەروەردگارا! لەم بەڵا و نوشووستییە قوتارم بکە و قەرەبووی باشترم بۆ بکەوە). ئیتر هەستامە سەرپێ و وەرەقەی وەڵامەکانم تەسلیم کرد.

سەیر لەوەدا بوو کە لەکاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامەکاندا بینیم لەو مادەیەدا (٦٥) لە (١٠٠)م هێناوە! بێگومان زۆر سوپاسی خوای گەورەم کرد لەسەر ئەو سەرکەوتنە...

تۆش ئەوەی لەم چیرۆکەوە فێری بوویت بینووسە:

....

....

....

....

....

....

....

....





مامۆستایانی چاودێر وەرەقەکانی وەڵامدانەوە دابەش دەکەن بەسەر قوتابییانی نێو هۆڵی تاقیکردنەوەکەدا. تۆش لەکاتی وەرگرتنی وەرەقەکانتدا لە دڵی خۆتدا بڵێ:

(بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحيمِ، وَ لاحَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إلاّ بِاللهِ العَلِيِّ العَظيم، اللهمَ لا سَهْلَ إلاّ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً، حَسْبُنا الله وَ نِعْمَ الوَكيل، عَلَى اللهِ تَوَكَّلْنَا) واتە (بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، هیچ پشت و پەنایەك جگە لە خوای بەرز و مەزن بوونی نییە.. خوایە هیچ کارێك ئاسان و سانا نییە مەگەر تۆ ئاسانی بکەیت.. تەنها پەروەردگارمان باشترین هاودەم و هاوەڵە.. پشتمان بە خوای گەورە بەست)، متمانەی تەواویشت هەبێت کە خوای گەورە پشتوپەناتە و نائومێدت ناکات. پاشان مامۆستایانی چاودێر وەرەقەی پرسیارەکان دابەش دەکەن:

یەکەم: قوتابیی وا هەیە هەموو پرسیارەکان بەجارێك دەخوێنێتەوە و، لەگەڵ خوێندنەوەی هەر پرسیارێکدا زیاتر

دڵەڕاوکێی بۆ دروست دەبێت و، فشاری خوێنی بەرز و نزم دەکات و، چاوەکانی ئەبڵەق دەبن و، لێدانی دڵی زیاد دەکات و، زۆری نامێنێت کە لە هۆش خۆی بچێت و ببورێتەوە..

لەبەرئەوە وریا بە و، یەک یەک پرسیارەکان بە جوانی وەڵام بدەوە.

دووەم: هەموو پرسیارەکان پێکەوە مەخوێنەوە، بەڵکو پرسیاری یەکەم بخوێنەوە و -ئەگەر لیژنەی تاقیکردنەوە ڕێی دا- وەڵامەکەی بەخێرایی لەسەر پەڕەیەکی مسۆدە بنووسەوە، چەندت زانی بینووسە تا زیهنت دەوەستێت، خۆ ئەگەر پەڕەی مسۆدەت لا نەبوو ئەوا بەهێمنی و بە شێوەیەکی جوان داوا لە مامۆستای چاودێر بکە چەند پەڕەیەکت بۆ بهێنێت.

سێیەم: لەبارێکدا وەڵامی شیکردنەوەی پرسیارێکت نەدەزانی،



بۆ نموونــه پرســیارێك: (هۆکارەکـانی دابـەزینی پلـەی گـەرمی ڕوون بکەوە).

لەســەر وەرەقــەی وەڵامدانــەوە ژمـارەی پرســیارەکە بنووســە، پاشــان بنووســە: پلــەی گــەرما دادەبــەزێت بــەهۆی .... و بۆشاییەك بۆ وەڵامەکەی جێ بهێڵە و.. چاوت بنوقێنە و ئەم پرسیارە حەوت جار لە دڵی خۆتدا بڵێوە، لەهەمان کاتـدا وا بێنـە پـێش چـاوت کـە دانیشـتویت و سـەعی لـەم بابەتـەدا دەکـەیت، بڵـێ: دەمـەوێت بیرمبکەوێتەوە کە هۆکارەکانی دابەزینی پلەی گەرمی کامانەن.

(٧) جـار بیڵـێ، پاشـان واز لـە عـەقڵت بێنـە تـا خـۆی بـەدوای وەڵامەکەدا بگەڕێت، پاشان بڕۆ سەر پرسیاری دوای ئەو.

ئەگـەر پرسـیاری یەکـەم ئاسـان بـوو وەڵامەکـەی وەك سـەردێڕ (سەریاس) لەسەر مسۆدەکە بنووسە، پاشان بڕۆ بۆ وەڵامی پرسیاری دواتر، خۆ ئەگەر پرسیارێك وەستاندیتی کە پێویستی بـە بیرکردنـەوە هەبوو، وازی لێ بهێنە و دواتر بگەڕێوە بۆ وەڵامدانەوەی، واتـە هـەموو کاتەکەت لە بیرکردنەوە لە وەڵامی پرسیارێکدا بەفیڕۆ مەدە، ئەگەر لە پرسیارێکدا قورسیت بینی وازی لێ بهێنە و دواتر بگەڕێوە سەری.

چوارەم: پـاش ئـەوەی بـەجوانی وەڵامـی هـەموو پرسـیارەکانت دایەوە، جارێکی تر بە هـەموو وەڵامەکانتـدا بچۆوە، نـەوەك شـتێکت لەبیرچوو بێت یان پێویست بێت وەڵامێك ڕاست بکەیتەوە.

بەپێی داواکراوی پرسیارەکە وەڵام بدەوە:

ئـەوە بزانـە تـا زیـاتر لـە شـیکردنەوەی ناپێویسـتدا ڕۆبچیت ئەوەنـدەش زیـاتر دەکەویتـە هەڵـەوە، کەواتـە مـەڵێ مـاڵی زیـادە سەرناشـکێنێ و هەرچیت هـات بـە بـیردا بینووسـیت، بـەڵکو بـەپێی داواکراو وەڵام بدەوە.

لەو تاقیکردنەوانـەی هەڵبـژاردنی تێدایـە، بزانـە کـەی وەڵامی ڕاست دەخەملێنیت:

سەرەتا ئەو وەڵامانە وەلا بنێ کە دڵنیایت هەڵەن، پاشان بـەپێی ئـەو زانیارییانـەی لاتـە بڕیـار بـدە کـام بژێرەیـەیان هەڵبـژێریت کـە بەڕاستی دەزانیت.

ئەگەر لە نێوان دوو وەڵامدا تیامابوویت بـەڵام یـەکێکیانت لـەوی تریان لا دروستتر بوو ئـەوا وەڵامەکـەت بـە خەملاندن هەڵبـژێرە، خۆ ئەگەر هۆکارێکت نەبوو بۆ ئەوە لەخۆتەوە مەیخەملێنە. زۆرجاریش وا ڕێ دەکـەوێت کـە خەملانـدنی یەکـەمجار ڕاسـت دەبێـت، بۆیـە پاش خەملاندنەکەت و هەڵبژاردنی یـەکێك لـە وەڵامـەکان، تـەنها لەکاتێکدا وەڵامەکەت بگۆڕە کە دڵنیا بیت لەڕاستیی ئەوی تریان.

شێوازێکیش هەیە بۆ خەملاندن کە بریتییە لـەوەی هەناسـەیەکی قوڵ هەڵمژیت، پاشان چاکترین کەس بهێنیتـە پـێش چاوی خۆت کە

دەیناسیت، دواتر بڕوانیت بۆ هەڵبژاردەکان و گوێ لە قسەی دڵت بگریت نەك عەقڵت، پاشان یەکەم هەڵبژاردن کە هەست دەکەیت ڕاستە هەڵبژێریت. واتە گوێ بۆ هەستی ناوەکیت بگرە.

پێشبڕکێی باشترین خەت:

وا وەڵامەکانت بنووسە کە لەسەر خەت جوانی نمرە وەردەگریت، خەتی جوان فاکتەرێکی ئیجابییە کە وا لە مامۆستای وردبین دەکات وەڵامە هەڵەکانیشت بە دەروونێکی ئاسوودە و چاوپۆشیکارانەوە بۆ وردبینی بکات، تەنانەت وای لێدەکات چاوپۆشی لە هەندێ هەڵەی سادە و بچووکت بکات، بەڵام ئەگەر خەتەکەت ناشرین بوو، مامۆستاکە هەست بە بێزاری و پەستی دەکات لە تێگەیشتنی وەڵامەکانت و ئەوەی کە نووسیوتە، لەبەرئەوە دەگونجێت زەرەرێك بەسەر وەڵامی پرسیارێکی تەواودا بهێنێت بەهۆی تێنەگەیشتنی لە خەتەکەت!

کاغەزی مسۆدە:

ئەگەر لیژنەی تاقیکردنەوەکان ڕێی دا ئەوا با پەڕەیەکی زیادەت پێ بێت کە وەڵامی پرسیارەکانی لەسەر بنووسیت، چونکە دەگونجێت پاش تەواو بوون لە نووسینی وەڵامەکان بتەوێت شتێکیان بۆ زیاد بکەیت، ئەمەش وادەکات دەفتەری وەڵامەکانت ڕەش و ناشرین ببێت بەهۆی کوژانەوە و نووسینەوەی چەند جارەوە.

دەشگونجێت ئەم کاغەزە یارمەتیت بدات لە نووسینی هەندێك وەڵامدا کە لە ناکاو بیرت دەکەوێتەوە لەکاتێکدا وەڵامی پرسیارێکی تر دەدەیتەوە، تا دواتر لەسەر کاغەزی مسۆدەکە دەیکەیتە وەڵامێکی تەواو و لەسەر دەفتەری وەڵامدانەوە بە خەتێکی جوان دەینووسیتەوە.

کاتێك ڕووبەڕووی پرسیارێك دەبیتەوە کە وەڵامەکەیت بیرناکەوێتەوە:

لەم بارەدا، لەیادت بێت سەرەتا بڵێیت: (اللهمَ يا جَامِعَ النَّاسِ لِيَوْمٍ لا رَيْبَ فِيه رُدَّ إلَيَّ ضَالَّتي) واتە: (پەروەردگارا! ئەی ئەو زاتەی خەڵکی لە ڕۆژێکدا کۆدەکەیتەوە کە گومانی تێدا نییە، ئەوەم بۆ بگەڕێنەوە کە بەدوویدا وێڵم)، پاش ئەمە کاتی بەکارهێنانی تەکنیکی بیرکەوتنەوە و گێڕانەوەی وەڵامە لەبیرچووەکانە لە عەقڵی نائاگا (اللاوعي)دا.

ئەو پرسیارانەی وەڵامەکانیان لە زیهندا ون دەبن:

کاتێك دەتەوێت ئەو پارچە شیعرەت بیربکەوێتەوە کە لەبەرت کردووە بەڵام ئێستە نایەتەوە خەیاڵت، ئەوا ئەو ژوورە و ئەو شێوازە بێنەوە پێش چاوی خۆت کە تێیدا شیعرەکەت لەبەر کردووە و بیربکەرەوە بزانە لەو کاتەدا بۆ نموونە چیت خواردووەتەوە..... هتد.



دەمەوێت سەرنجت بۆ شتێکی گرنگ ڕابکێشم کە بریتییە لەوەی ئەگەر ویستت ئەوەی پێشتر لەبەرت کردووە بیرت بکەوێتەوە، ئەوا بیر لە هەندێك لەوشتانە بکەوە کە لەکاتی لەبەرکردنندا لە چواردەورتدا بوون، یا هەندێك لەو هەستانەی لەوکاتەدا هەتبوون، چونکە ئەم کارە بەسە بۆ ئەوەی ڕزیابوونەوەیەکی دەماریی وا دروست بکات کە خانەکانی مێشکت بەئاگا بهێنێتەوە، تا ئەوەت بیربهێنێتەوە کە لەیادت کردووە.

تەکنیکی دەردانەوەی زانیاری:

پرسیارەکە لەگەڵ وشەیەکی هاندانی وادا کە پێت خۆشە ببیستیت (٧) جار دووبارە بکەوە، پاشان واز لەو پرسیارە بهێنە و بڕۆ بۆ پرسیارێکی تر. بیر لەو شتانە بکەوە کە پەیوەندییان بە پرسیارەکەوە هەیە یان لەکاتی سەعی کردنت لەو بابەتەدا هەبوون، یان هەر شتێکی تر کە دەتەوێت...

پاشان حەوانەوە لە ڕێی (٣) جار بەقووڵی هەناسەدان و لەگەڵ جوڵاندنی نێوچاوان و، وتنەوەی وشەکانی بابەتە دیاریکراوەکە و پرسیارەکە، هەرگیز مەڵێ: "هیچم لەبیر نەماوە". بەڵکو بڵێ: "دەمەوێت ئەو پرسیارەم بیربکەوێتەوە کە دەڵێت...".




پێش تەسلیم کردنی وەرەقەی وەڵامەکانت

گۆڕینی ئەو کەشە زیهنییەی تۆی تێدایت:

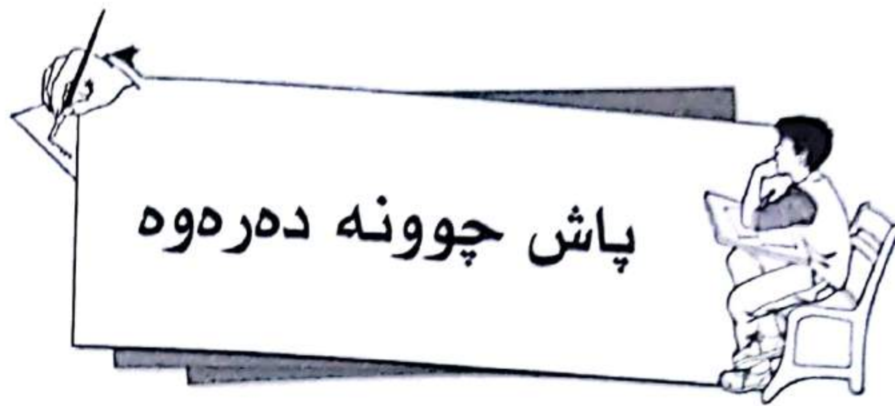
لەشوێنی خۆت شێوازی دانیشتنەکەت ڕێکتر بکە، پاشان جلوبەرگەکانت ڕێك بکە و، ئەگەر چەند سانتیمەترێکیش بووە لە جێگەکەت بجوڵێ بەمەرجێك گرفت بۆ چاودێرەکان دروست نەکەیت. وا خەیاڵ بکە لە جوانترین شوێندایت و گوێت لەچەند دەنگ و مۆسیقایەکی خۆشە کە کاریگەریی ئیجابیت لەسەر دروست دەکەن.

لە ڕوانگە و تێڕوانینی مامۆستای وردبینەوە بۆ وەرەقەی وەڵامەکانت بڕوانە:

چەند جارێك لە دڵی خۆتدا بڵێ: من وەرەقەکەم وردبینی (سەح) دەکەم، چاوەکانت بنوقێنە و وا دابنێ لەبەردەم بەڕێوەبەری قوتابخانەدا وەستاویت و پێت دەڵێت: "تکایە وەرەقەی ئەم قوتابییە -ناوی خۆت بهێنە- سەح بکە، بەم فیکرەوە چاوەکانت بکەرەوە و دەست بکە بە توانج دان لە وەرەقەکە، بۆ نموونە: ئەم خەتە چییە

ئەو قوتابییە وەڵامی پێداوەتەوە؟ یان توانیج لە هەر شتێکی تر بدە کە لە وەرەقەکەدا پێت جوان و گونجاو نییە، پاشان بە وردی بۆ هەڵەکانی ناو وەڵامەکانت بگەڕێ و، وەک ئەوەی بتەوێت بچووکترین هەڵەی بگریت و نمرە بشکێنیت لە وەرەقەکەت بڕوانە، چونکە ئەگەر بەمشێوەیە بکەیت هەر بەڕاستی وا هەست دەکەیت کە مامۆستای وردبینکاریت و سەحی دەکەیت، بەمشێوەیە هەندێک هەڵە و کەموکوڕی دەدۆزیتەوە -ئەگەر تێیدا بێت- لەوانەی کە ئەگەر پێشتر وەک قوتابییەک لێت ڕوانیبوون بەڵام هەستت پێ نەکردبوون.

ئاگاداری ئەوەبە لەم بارەدا هێندە قەناعەت بە بیرۆکەی سەحکردنەکەت نەکەیت کە خەیاڵت بڕوات بۆلای وەرەقەی قوتابییەکانی تر لە هۆڵی تاقیکردنەوەکەدا و چاو ببڕیتە وەڵامەکانیان، چونکە ئەمە بێگومان کارێکی نادروستە!



پاش گەڕانەوەت لە تاقیکردنەوە سوجدەیەکی سوپاسگوزاری بۆ خوای گەورە ببە و، ئەنجام هەرچۆنێك بووبێت سوپاسی بکە لەسەری و، هەوڵ بدە هەمیشە و لە هەر سات و بارودۆخێکدا بوویت خودات لەیاد بێت، واتە لە ڕۆژە خۆشەکاندا یادی خوا بکە تا لە ڕۆژە سەختەکاندا پشتیوانت بێت.. هەروەك سوپاسگوزارییەکیش چاکەیەك لەگەڵ کەسێکدا بکە و پێشکەشی پەروەردگارتی بکە، واتە بڵێ لەڕێی خوا، با ئەو کارە لابردنی بەردێکیش بێت لەناوەڕاستی شەقامێکدا تاکو نەبێتە هۆی ئازاردانی خەڵکی.

لە ئەنجامدانی کارەکانتدا زۆر ئاشکراکار مەبە:

ئەگەر زانیت نمرەیەکی بەرز بەدەست دێنیت بەهیچ کەسێك مەڵێ، لەبەر دوو هۆ:

یەکەم: دەگونجێت ئەو قوتابییەی ئەم هەواڵەی پێ دەدەیت بەجوانی وەڵامی پرسیارەکانی نەدابێتەوە، لەبەرئەوە هەست بە نائومێدبوون بکات.

دووەم: دەگونجێت بەرامبەرت کەسێکی حەسوود بێت و، چاوی بە خێر و خۆشیی تۆ هەڵنەیەت. کەواتە باشتر وایە تا ڕۆژی وەرگرتنەوەی ئەنجامەکانت زۆر باش بوونت ئاشکرا نەکەیت.

دەروونی خۆت بەهێز بکە بە وتنی وشە ئیجابیەکان، لەگەڵ خەیاڵێکی جوان کە خۆت بۆ خۆتی وێنە دەکەیت لەکاتی وتنی وشەکاندا و، بڵێ: وا من چیم زانی بە جوانی نووسیم، ئەمەش ئەوپەڕی توانامە. بەردەوام لەیادت بێت:

ئەگەر گرفتێك چارەسەری هەبێت پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات، خۆ ئەگەر چارەسەریشی نەبوو ئەوا دڵەڕاوکێ هیچ سوودێکی نابێت.

دڵنیابە؛ پاش ئەوەی کە ماندوو بوویت و هەوڵت دا و کۆششت کردو شەونخونیت لەسەر سەعی کردن و خوێندن چەشت، هەموو ئەم کارانەت بۆ خێر و چاکە بووە، ئەوەشت لەیاد بێت ئەگەر هەموو مرۆڤەکان و پەرییەکان کۆببنەوە بۆئەوەی قازانجێکت پێ بگەیەنن ناتوانن ئەو کارە بکەن تەنها ئەو قازانجە نەبێت کە خوای گەورە بۆی نووسیویت، خۆ ئەگەر کۆببنەوە تا زیانێکت پێ بگەیەنن، ئەوا ناتوانن و، تەنها ئەوەت دێتە ڕێ کە خوای گەورە لە چارەی نووسیویت و، هەرچیش لای خوای گەورەوە بێت خێرە.



ئەم چیرۆکەت لەیاد بێت



لە یەکێک لە مەملەکەتەکاندا پادشایەکی دادپەروەر فەرمانڕەوایی دەکرد و، خەڵکەکەشی لە خێروخۆشییەکی زۆردا دەژیان، ئەم پادشایە وەزیرێکی ڕاوێژکاری دانای هەبوو کە لە فەرمانەکانی حوکمداریی و بەڕێوەبردنی کاروباری خەڵکدا ڕاوێژی پێدەکرد. ئەم ڕاوێژکارە دانایە شێوازێکی تایبەتی بیرکردنەوەی هەبوو و، زۆرجار ئەم دەستەواژەیەی دەوتەوە: "بەپشتیوانیی خوا خێری تێدایە". تەنانەت کاتێک سەربازێك دەمرد هەر دەیوت بەپشتیوانی خوا خێری تێدایە. ئەگەر پەرداخێکیش بشکایە هەمان ڕستەی دەوتەوە. پاشاش ئەمەی لا سەیر بوو، تەنانەت لێی بێزاربووبوو، تا وای لێهات بە بیستنی ئەم ڕستەیە زۆر توڕە دەبوو، چونکە ئەوەی کە ڕووی دەدا ئاماژە نەبوو بۆ خێر و چاکە.

وەرزی ڕاوکردن هاتە پێشەوە، بۆیە ڕۆژێک پادشا و دەستوپێوەندەکەی خۆیان ئامادەکرد و بۆ ڕاوکردن بەڕێ کەوتن، کاتێك گەشتنە دارستانەکە پادشا بە تیر و کەوانەکەیەوە دەستی کرد

بە ڕاوکردنی نێچیر، دەستوپێوەندەکانیشی ئەو نێچیرەیان هەڵدەگرتەوە کە پادشا ڕاوی دەکرد.

لەناکاو پادشا ئاسکێکی جوانی بینی، کە زۆر حەزی لە گۆشتەکەی دەکرد، بۆیە شوێنی کەوت تا ڕاوی بکات و، کەوانەکەی ئاراستە کرد و تیرەکەی ڕاکێشا، بەڵام ئاگای لەوە نەبوو کە پەنجەی لە بەردەمی نوکی تیرەکەدایە و، تیرەکەی هاویشت، بێگومان دەستبەجێ پەنجەی قرتاند!

پادشا لە ئازار و تووڕەییدا هاواری لێ بەرزبوویەوە و وتی: ئۆف! ئەوە خۆ پەنجەی خۆمم قرتاند. ڕاوێژکارە داناکەش وتی: بەپشتیوانیی خوا خێری تێدایە.

پادشا بەتووڕەیی هاواری کرد بەسەریدا و وتی: ئاخر چ خێر و چاکەیەك لەوەدایە گەمژەی شووم! بیبەن بۆ زیندان.

پاشان سەربازەکان پادشایان هەڵگرت و هێنایانەوە بۆ کۆشکی پادشایەتی و، لەوێ پزیشکە تایبەتەکەی برینی پەنجە قرتاوەکەی بۆ تەداوی کرد، بێگومان وەزیری بەستەزمانیشیان خستە نێو زیندانەوە.

شەوان و ڕۆژان و مانگان تێپەڕین و جارێکی تر وەرزی ڕاوکردن هاتەوە، بۆیە پادشا لەگەڵ دەستوپێوەندەکەیدا خۆیان ئامادە کردەوە و چوونەوە بۆ هەمان دارستانیساڵی پار و دەستیان کرد بە ڕاوکردن. سەربازەکان تیروکەوانەکەیان دایە دەستی پادشا، ئەویش

دەستی کرد بە ڕاوکردنی باڵندە، هەر تیرێکی دەهاویشت دەستبەجێ باڵندەیەکی پێ دەخستە خوارەوە و بەمەش سەربازەکانی سەرسام کردبوو.

لەکاتی ڕاوکردنەکەیدا ئاسکێکی جوانی لە دوورەوە بینی و، بە نیازی ڕاوکردنی شوێنی کەوت و، زۆر ڕای کرد بەدوایدا تا هێندەی زانی لەنێو قوڵایی دارستاندا ون بوو و.. هەرچەندە بەردەوام بوو لە ڕۆیشتن و بە خەیاڵی خۆی ویستی بگەڕێتەوە بەڵام نەیتوانی سەربازەکانی بدۆزێتەوە.

پادشا هەستی بە دەنگی چەند کەسێك کرد کە لێی نزیك دەبوونەوە، لەپڕ چەند مرۆڤێکی شێوە سەیروسەمەرە و کێوی بازیان هەڵدایە بەردەمی و، کۆت و زنجیریان کرد و بردیان بۆ گوندەکەیان کە لە ناوەڕاستی دارستانەکەدا بوو..

لەوێ پادشایان خستە زیندانیکەوە و، پاش چەند ڕۆژێك بەزم و ئاهەنگیان دەست پێکرد و، بەو بۆنەیەوە ئاگرێکی گەورەیان کردەوە و، پادشایان بۆ لای ڕیشسپیی گوندەکە برد و، پێیان وت: ئەم ساڵ لە جیاتی خۆمان ئەمە دەکەین بە قوربانی، پیرەپیاویش فەرمانی کرد پادشای لێ نزیك بکەنەوە، تا لە نزیکەوە لێی ڕابمێنێت و، بزانێت بۆ قوربانی دەشێت، کەچی بینی یەکێك لە پەنجەکانی پادشا قرتاوە، لەبەرئەوە توڕە بوو و فەرمانی پێکردن ئازادی بکەن بڕوات، چونکە

مەرجی قوربانی ئەوەیە سەلامەت و بێ کەموکورتی بێت.

پادشا خەریك بوو لە خۆشیدا باڵی دەگرتەوە کە لە مردن ڕزگاری بووە، ئیتر بەپێ زۆر ڕۆیشت تا هەرچۆنێك بوو گەیشتەوە ناو ئاوەدانیی کۆشکی پادشایەتی.. کاتێك گەیشتەوە خۆی شۆرد و، نانێکی خوارد و، پشوویەکی وەرگرت.

بۆ ڕۆژی دواتر بەردەوام بیری لەو بەسەرهاتە دەکردەوە کە بەسەری هات و بیری کردەوە کە چ دانایی و حیکمەت و خێرێکی تێدایە، کتوپڕ ڕاوێژکارە داناکەی بیرکەوتەوە کە تا ئەو کاتە هەر لە زینداندا بوو، فەرمانی کرد ئازادی بکەن و بیهێنن بۆلای.. پاشان داوای لێبوردنی لە ڕاوێژکار کرد و هەموو بەسەرهاتەکەی بۆ گێڕایەوە.

لە ڕاوێژکاریشی پرسی: "ئەرێ ڕاوێژکاری دانا، ئادەی بزانم چ خێرێك لە زیندانی کردنی تۆدا هەبوو بۆ ئەو ماوە دووردرێژە؟"،

ڕاوێژکار زەردەخەنەیەکی کرد و وتی: "خاوەن شکۆ، ئایا من بەردەوام لەگەڵ تۆدا نەبووم؟ دڵنیام گەر زیندان نەبوومایە لەکاتی ونبوونیشتدا هەر لەگەڵت دەبووم، ئەو کاتە تۆیان ئازاد دەکرد و منیان بەند دەکرد تا دواتر بمکەنە قوربانی و ژیانم کۆتایی دەهات...

ئەو خێر و حیکمەتەش لە قرتانی پەنجەی تۆدا هەبوو ئەوەبوو کە بووە هۆی ڕزگارکردنت لە مردن".

ئـيتر هـەموولن دايانـە قاقـای پێکـەنين و هەمـستيان بـە سوپاسگوزاری دەکرد.

چی فێر بووين؟

....

....

....

ئاگاداربە:

ئەم هەڵانە ئەنجام نەدەيت:

– کاتێـک وەڵامـی پرسـيارەکان دەنووسـيت، قسـە لەگـەڵ هـيچ قوتابييەکدا نەکەيت...

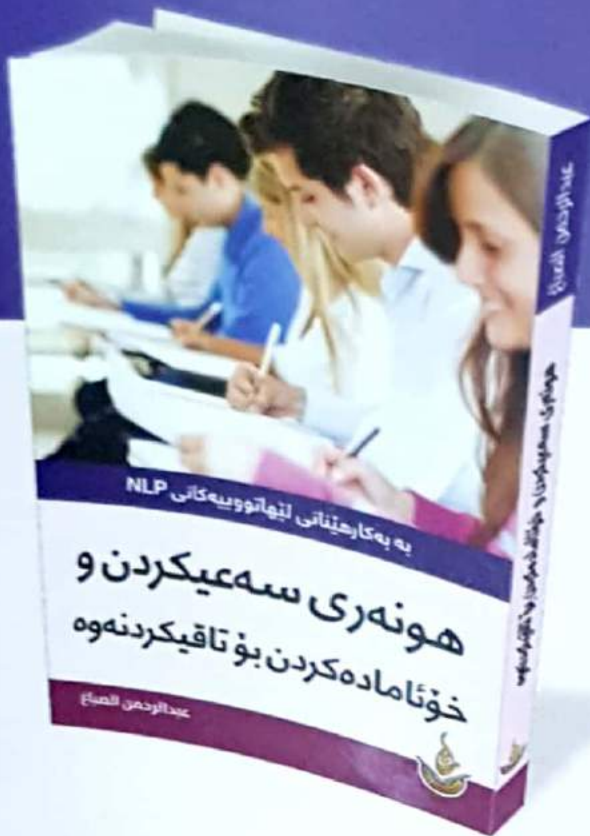
– پێداچـوونەوەی کتێبـی وانەکـە مەکـە پـێش چـوونە هـۆڵی تاقيکردنەوە و دوای هاتنەدەرەوەشت، تا خەمبار و بێ هيوا نـەبيت و بێ هۆ خۆت تووشی دڵەڕاوکێ نەکەيت...

– پاش ئەم هـەموو ماندووبوونـەت دوای تاقيکردنـەوە پاداشـتی خۆت بدەوە ئەگەر بە دياريیەکی بچووکيش بووە، وەك ئەوەی پارچە کێکێك، يان شوشە شەربەتێك، يان قاوەيەك، يان پارچەيەك شيرينی، يان تۆپێك بۆ خۆت بکڕيت.

– لەکۆتاييدا ئەم ڕۆژەت بکەرە خۆشـترين ڕۆژی ژيانـت، چونکە ئەوپەڕی توانای خۆت تێيدا خستووەتە گەڕ.

پێڕست

ART OF STUDING AND PREPARING FOR EXAM



ئه‌م كتێبه بۆ كێیه؟

ئه‌م كتێبه ڕێبه‌رێكه بۆ ئه‌و كه‌سه‌ی:

- به‌دوای ڕێگه‌چاره‌ی گونجاودا ده‌گه‌ڕێت، بۆ چاره‌كردن و نه‌هێشتنی ئه‌و ترس و دڵه‌ڕاوكێ و پشێوییانه‌ی شانبه‌شانی تاقیكردنه‌وه‌كان دێنه كایه‌وه.
- خوازیاره ڕێگه و شێوازی سه‌ركه‌وتووی سه‌عیكردن بدۆزێته‌وه.
- هه‌وڵ ده‌دات تارمایی دڵه‌ڕاوكێ و بێزاریی كاتی سه‌عیكردن له‌ناوبه‌رێت.

0-0308-0000-5



نرخی (٣٠٠٠) دیناره

ناوه‌ندی ڕاگه‌یاندنی ئارا
ARA Media Center
www.aramediacenter.com
info@aramediacenter.com

